WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
1936-7 — Nr 6
WARSZAWA

ĆWICZENIA WYRÓWNAWCZE W LEKCJACH GIMNASTYKI SZKOLNEJ

Wymagania stawiane szkole — kształcenia młodzieży nie tylko pod względem umysłowym ale i fizycznym, — nakłada na nią obowiązek opiekowania się nie tylko młodzieżą zdrową, zdolną do ćwiczeń i wyczynów sportowych, ale też i pracy nad młodzieżą wątłą, nie wydolną fizycznie, oraz z wadami postawy i kośćca.
Przekonanie się o wartości ćwiczeń jako czynnika kształtującego dla ustroju, szczególnie młodego, badania nad wpływem ćwiczeń na ustrój młodzieńczy wątły, asteniczny, na narząd oddechowy, krążenia i moczowy, na system nerwowy i psychikę, wreszcie coraz szersze stosowanie ćwiczeń jako bodźca leczniczego — przyczyniło się do zrewidowania dotychczasowego podziału dzieci na zdrowe, które mogą i muszą ćwiczyć i te które nie mogą ćwiczyć, bo są za wątłe, za słabe, lub wymagają gimnastyki ściśle ortopedycznej.
W następstwie tego podejścia do ćwiczeń fizycznych próbowano wprowadzić podział dzieci na I — zdrowe, II — słabe, w tem podgrupy: a) wątłe, b) z zaburzeniami nerwowymi, c) ozdrowieńcy, d) zanadto wyrośnięte, źle trzymające się, e) z wyleczoną gruźlicą itd. oraz III—dzieci chore na płuca i serce itd.
Taki podział jest jednak na terenie szkoły za drobiazgowy i za kłopotliwy, wobec czego można ograniczyć się do uwzględnienia grup: I — dzieci zupełnie zdrowe, II—dzieci zdrowe ze złą postawą, III—dzieci wątłe, słabe, o budowie astenicznej, często o złej postawie, których siły gimnastyka zwykła przerasta, wreszcie — IV dzieci z chorobowymi zmianami narządu ruchu.

Na gimnastykę zwykłą uczęszczają dzieci z I-szej i II-giej grupy, gdyż nowoczesne poglądy wymagają takiego prowadzenia szkolnej gimnastyki, by rozwijała ona harmonijnie organizm i poprawiała błędy postawy; dzieci zaś z grup pozostałych najczęściej nie biorą udziału w tych ćwiczeniach, bo albo — (z grupy III) szybko się męczą, skarżą się na zawroty głowy, ciemność w oczach przy skłonach, uczucie omdlewania przy ćwiczeniach głowy w dół, na bicie serca, kłuć w okolicy serca, bóle w podżebrzach, albo też — (z grupy IV) są znacznie zniekształcone w swej budowie, garbaci, krzywi, o kończynach różnej długości, słowem — kalecy, nie zdolni do ćwiczeń.
Nie chcąc obniżać poziomu przeciętnej sprawności przewidzianej dla danego wieku i klasy, balast ten, źle ćwiczący, jest usuwany z lekcji gimnastyki, co jest najłatwiejszym i może najwłaściwszym rozwiązaniem tego zagadnienia, z zastrzeżeniem, że te mniej wartościowe fizycznie jednostki będą mogły też ćwiczyć w innych zespołach. A więc dzieci z grupy III, pozostając pod stałą opieką lekarską, powinny mieć ćwiczenia lżejsze, dostosowane do ich sił i stanu ogólnego, do czasu uzyskania należytej sprawności fizycznej i powrotu do gimnastyki zwykłej. Dzieci z grupy IV, zależnie

od stopnia nasilenia zmian chorobowych, wymagają ćwiczeń ściśle ortopedycznych, prowadzonych przez specjalistę pod kierunkiem lekarza, bądź też nawet w specjalnych zakładach leczniczych.
W Niemczech, w szkołach zamożniejszych, dzieci wymagające ćwiczeń specjalnych zwalniane z ćwiczeń gimnastyki zwykłej, ćwiczą w tym samym czasie w zespołach gimnastyki leczniczej w innej sali gimnastycznej. W szkołach matrialnie gorzej wyposażonych, dzieci kwalifikowane na gimnastykę specjalną są zwalniane w pewnych godzinach z zajęć szkolnych, by mogły dojść do pobliskiej sali, wspólnej dla paru sąsiadujących ze sobą szkół.
W wypadkach wymagających poważnego leczenia, dzieci wogóle są zwalniane z zajęć szkolnych na parę miesięcy, by móc uczęszczać na odpowiednie ćwiczenia, bądź też są przenoszone do „leśnych szkół" (Waldschule), gdzie spędzają większą część dnia na powietrzu, mając więcej ćwiczeń, spacerów, gier, zamiast innych zajęć szkolnych.

W Los Angeles „Departament Zdrowia i Wych. Fizycznego Miejskich Szkół" wprowadzając do szkół gimnastykę leczniczą — podzielił je (55 szkół) na 13 okręgów, w których zorganizował poszczególne ośrodki dla najbliżej położonych szkół.
W Polsce, gdzie warunki nie pozwalają szkołom na luksus posiadania paru sal gimnastycznych, większą ilość personelu odpowiednio wyszkolonego — prowadzenie gimnastyki leczniczej oddzielnie i równolegle nie może wchodzić w rachubę. Prowadzenie zaś gimnastyki specjalnej w innych godzinach napotyka na szereg trudności.
Stosowanie gimnastyki specjalnej zaraz po lekcjach nie może być brane pod uwagę, gdyż dzieci po 5 godzinach pracy są zmęczone; to zaś uniemożliwia wykorzystanie należyte czasu i wykonanie dokładne ćwiczeń, które jako ćwiczenia korektywne, nieraz dość skomplikowane, wymagają skupienia uwagi i napięcia systemu nerwowego. Prowadzenie zaś lekcji w godzinach popołudniowych napotyka na duże przeszkody, gdyż dzieci najczęściej są obarczane dużym materiałem szkolnym, który muszą przerabiać w domu; dzieci zaś wątłe fizycznie, najczęściej też słabe w nauce, mają prawie cały dzień wypełniony różnego rodzaju korepetycjami; dołączyłoby się tu jeszcze jedno obciążenie godziną gimnastyki specjalnej i stratą czasu na ponowne dojście do szkoły. Poza tym należy jeszcze uwzględnić koszty, które uniemożliwiają często dzieciom branie udziału w gimnastyce specjalnej.
Taki stan rzeczy z góry przesądza sprawę opieki nad rozwojem fizycznym młodzieży wątłej, jeśli nie brać pod uwagę jedynej możliwości — prowadzenia dla niej ćwiczeń specjalnych w czasie gimnastyki zwykłej.
Jest to zadanie bardzo trudne, wymagające od nauczyciela dużo dobrej woli, cierpliwości i trudu, by wykonywać dwie prace w jednym czasie.

Nie jest to jednak rzeczą niemożliwą. Próby prowadzenia ćwiczeń przy podziale uczniów na grupy silnych i słabych były już robione, i tak — w gimnazjum im. Stefana Batorego gimnastykę zorganizowano w ten sposób, że młodzież ćwiczy co dzień 20 minut, raz w tygodniu — jedną godzinę i, w klasach niższych, na gimnastykę wyrównawczą dla słabych i rytmikę dla zdrowych i silnych.
Ćwiczenia gimnastyki codziennej odbywają się jednocześnie dla wszystkich klas w szerokich, widnych korytarzach, przy czym uczniowie są podzieleni na 4. grupy, odpowiadające sobie wiekiem, te zaś na podgrupy: silnych i słabych, uwzględniające siły i stan zdrowotny ucznia, oraz stopień jego wyćwiczenia. Podział ten zostaje zachowany na lekcji gimnastyki zwykłej, by mieć możność zwracania baczniejszej uwagi na słabszych, bądź też stawiania im mniejszych wymagań.
Do grupy słabych kierowani są chłopcy nie nadążający za ogólnym rozwojem kor-

legów, chłopcy z wadami budowy (krzywizny kręgosłupa), astenicy i ozdrowieńcy. Przejście z jednej grupy do drugiej jest dostępne w okresach dowolnych, zgodnie z opinią lekarza i nauczyciela wychowania fizycznego.

Na rannej gimnastyce uczniowie ćwiczą w pantoflach, bez kurtek i szelek, z rozpiętymi kołnierzykami. Ćwiczenia prowadzą uczniowie instruktorzy z kl. VII i VIII, z którymi nauczyciel przeprowadził uprzednio mały kurs teoretyczny i praktyczny; co tydzień otrzymują oni od nauczyciela nowy wzorzec, szczegółowo omówiony.

Na lekcjach gimnastyki zwykłej dobór ćwiczeń i napięcie jest dostosowane do grupy średniej, sprawdzane są postawy chłopców i ćwiczenia przerabiane podczas gimnastyki rannej. Na lekcjach gimnastyki wyrównawczej dobór ćwiczeń jest dostosowany do ćwiczących, często indywidualizowany; przestrzegana jest precyzyjność w wykonaniu każdego ćwiczenia i korekta jest bardzo dokładna.

Dr Klamrzyński z Białegostoku też wprowadził podział ćwiczących w klasie na grupy silnych i słabych, stosując jako kryterium przydziału — wydolność płuc i serca, sprawdzanych próbami: 1) Flacka i 2) Martineta (pierwsza polega na określaniu maksymalnej długości dowolnego wstrzymania oddechu, druga — na określaniu reakcji serca na pewien określony wysiłek (15 przysiadów wykonanych w ciągu 3 minut), na podstawie przyśpieszenia tętna i czasu powrotu jego do normy). Jak dyr. Ambroziewicz i naucz. wych. fiz. Olędzki w gimnazjum im. St. Batorego, tak i dr Klamrzyński podkreślają dodatnie wyniki zastosowanych prób przeciwstawienia się szablonowi zakradającemu się do gimnastyki szkolnej [1]).

Podział na grupy winien przeprowadzać przede wszystkim lekarz, który na zasadzie badania budowy, wad kośćca, stanu narządów wewnętrznych, wydolności czynnościowej tych narządów, kwalifikuje młodzież do poszczególnych grup. Nauczyciel wychowania fizycznego powinien uzupełnić to badanie sprawdzaniem sprawności fizycznej; przenosząc nieraz zdrową młodzież, ale nie nadążającą za rówieśnikami do grup słabych, by stopniowo podnosząc sprawność tych „niezdarów", wyśmiewanych przez kolegów na gimnastyce zwykłej, nie zrazić ich do ćwiczeń.

Przy podziale młodzieży na grupy, wyłania się zagadnienie — czy celowe jest na terenie szkoły uwzględniać grupę IV dzieci ze zmianami kośćca, mięśni, wiązadeł, wymagającymi zależnie od nasilenia zmian chorobowych leczenia specjalnego.

Celowość jednak wyodrębnienia takiej grupy jest widoczna, jeżeli się uwzględni częstość występowania u młodzieży tych zmian, nieraz bardzo dyskretnych, które nie zwracają uwagi otoczenia tak dalece, by zmuszać rodziców zwrócić się po poradę lekarza; w wypadkach zaś nawet znacznych zniekształceń — często warunki materialne nie pozwalają rodzicom skierować dziecko do odpowiedniego zakładu czy na gimnastykę specjalną.

Do tej grupy należy zaliczyć młodzież z koślawymi i płaskimi stopami, ze skrzywieniami kręgosłupa, w wypadkach nie tyle zmian w kośćcu samym, ile w nieprawidłowo napiętych i przykurczonych mięśniach, nadmiarze lordozy, łopatki odstające itd. A nawet w wypadkach znacznych zmian — jak garby, nie należy zostawiać pokrzywdzonych swemu losowi, pozwalając im zazdrośnie patrzeć na zdrowych ćwiczących się, lub też łazić bez celu po korytarzach. Jeśli lekarz nie stwierdzi przeciwskazań do ćwiczeń (gruźlica kości, stawów, świeże sprawy zapalne, okresy rekonwalescencji po świeżo przebytych sprawach zapalnych w stawach itd.), należy zawsze wciągać te jednostki do ćwiczeń, odpowiednio je dawkując co do stopnia trudności i czasu trwania.

---

[1]) Patrz: „Organizacja wychowania fizycznego w państw. gimnazjum im. St. Batorego w Warszawie" — Wychowanie Fizyczne IV, r. 1933. — Dr Piotr Klamrzyński „Przyczynek do indywidualizacji ćwiczeń cielesnych" — Wychowanie Fizyczne r. 1927. Str. 225.

Nie należy bowiem zapominać, że młodzież-kaleka posiada też płuca i serce, które są w trudniejszych warunkach pracy niż u zdrowych, a nie ćwiczone stają się jeszcze mniej sprawne, że zręczność i zwinność potrzebne są okaleciałym jeszcze bardziej niż zdrowym, dla „nadrabiania" swego upośledzenia, że wyrobienie mięśni ułatwia im poruszanie się, wreszcie młodzież ta ma prawo i chce brać udział w życiu rówieśników, a przez wyeliminowanie jej poza nawias tego życia — podkreśla się jeszcze bardziej jej ubogość fizyczną. Nie należy się też łudzić, że stosowaniem ćwiczeń można wyleczyć, albo wybitnie poprawić znaczniejsze zmiany w kośćcu. Często przyczyna skrzywienia jest nie do usunięcia i zniekształcenie zostaje na stałe pomimo nawet leczenia w specjalnych zakładach. Ale pełnię zadowolenia powinno dać już to, gdy się widzi jak te niezdarne, pokraczne, pochmurne stworzenia przekształcają się na zwinną, raźną, żywą i wesołą młodzież.

Tworząc na terenie klasy grupy ćwiczebne, należy zaprowadzić kajecik, który jest stałym łącznikiem między nauczycielem wych. fiz. i lekarzem, a w którym notuje się przydział ucznia do grupy, uzasadnienie przydziału, specjalne wskazówki dotyczące ćwiczeń, uwagi w sprawie postępów, data rozpoczęcia gimnastyki wyrównawczej lub przeniesienia do innej grupy. W poszczególnych rubrykach może pisać lekarz jak i nauczyciel. Dzieci zdrowe, zaliczone do grupy I, a nawet II, mogą być w kajecie nie notowane. Dla przykładu podaję wzór zeszytu:

Klasa II.

Nr. porz.	Imię i Nazwisk	Grupa	Uzasadnienie przydziału	Wskazówki dotyczące ćwiczeń	Uwagi w sprawie postępów	Uwagi ogólne	Data rozpoczęcia ćwiczeń lub przenies. do innej grupy
1	Pecz.	II	okrągłe plecy			Chorował od dnia .... do dnia	
2	Lech.	III	wątły, astenik	Częste wypoczynki. Zwracać uwagę na tętno	Poprawa Wagi + ... Tętno mniej przyspieszo.		
3	Rok	IV	Skol lewostr. cz. śred. piersiowej. Płaskie stopy,	Uwaga na szybkie męczenie się		Lepiej się uczy od czasu uczęszczania na gimnast.	
4	Pech.	III, IV	Astenik,. Lordoza. Płaskie i koślaw. stop. Białkomocz ortostatyczny	Dużo ćwiczń w poz. leżącej	Chętny do ćwiczeń	Dnia .... analiz. moczu w porządku	

itd.

Mając na lekcji gimnastyki zwykłej, według tej klasyfikacji, tak różnorodny materiał, wymagający indywidualizowania, należy tak zorganizować prowadzenie lekcji, by ta wielorakość wymagań nie przerosła możliwości nauczyciela.

Już zapamiętanie uczniów mających te czy inne wady nasuwa pewne trudności. Należy ułatwić sobie pracę przez oznaczenie młodzieży poszczególnych grup chociażby wstążeczkami lub kokardkami, co wzrokowo pozwoli szybko orientować się jakie ćwiczenia w poszczególnych wypadkach są zalecone czy przeciwskazane.

Proponowałabym nie oznaczanie dzieci zupełnie zdrowych; grupę II oznaczyć, powiedzmy, kolorem białym lub żółtym, III — zielonym, a IV — czerwonym. Przez umieszczenie w odpowiednim (umówionym) miejscu kokardki, można ułatwić za-

pamiętanie zgrubsza wad danego osobnika; a więc przez umieszczenie odznaki na prawym ramieniu oznaczyć skrzywienie kręgosłupa w prawo, na lewym — w lewo, na środku (na szyi, koszulce) — kyphoza lub lordoza, na pantoflach, skarpetkach — wady stóp (jeśli ćwiczą boso — na brzegu spodenek czy spódniczek) itd.
Ponieważ we wzorcu gimnastyki zwykłej są ćwiczenia, które mogą wykonywać dzieci wszystkich grup — część lekcji mogą dzieci ćwiczyć razem, jak ćwiczenia wstępne, rozluźniające, uspakające, równoważne, zabawy, gry, pląsy.
Z chwilą gdy mają być zastosowane indywidualne ćwiczenia, dla poszczególnych grup, dzieci na umówiony sygnał zbierają się w swych grupach i gdy jedna ćwiczy dalszy ciąg zwykłej lekcji, druga, na przykład, może wykonywać jakieś ćwiczenia specjalne, trzecia wreszcie — wypoczywać.
Dla ułatwienia pracy należy dobrać sobie do pomocy paru uczniów (uczennic), zdolnych, dobrze ćwiczących, którym powierza się dozór nad ćwiczącymi z grupy I i III, zostawiając dozór nad dziećmi z wadami kośćca, złą postawą — dla siebie. Te bowiem wady wymagają precyzji wykonania ćwiczenia, bo złe wykonanie nie tylko nie da wyniku dodatniego, ale może pogorszyć istniejącą wadę.
Do ćwiczeń, które mogą wykonywać wszystkie dzieci, należą ćwiczenia stóp.

STOPY

Prawidłowa budowa stóp jest ważnym czynnikiem dobrej postawy; dźwigając cały ciężar ciała są one nie tylko narzędziem ruchu, ale i, w dużym stopniu, równowagi, o czym można się przekonać przy ćwiczeniach równoważnych, gdy dzieci z wadliwą budową stóp wykonują je z wielkim trudem. Najczęstszą wadą budowy jest spłaszczenie stopy i jej koślawe ustawienie. Przyczynia się do tego budowa stopy.
W warunkach prawidłowych oś nogi przechodzi od stawu biodrowego na środek stawu kolanowego i stawu skokowego; przedłużenie tej osi (pod kątem) na stopę, nie wypada na środku stopy, lecz nieco (15—18°) do wewnątrz od linii środkowej (osi) stopy, mniej więcej między V i II palec. Również kość piętowa nie leży na osi podudzia, lecz ustawiona jest nieco na zewnątrz, tak że kierunek obciążenia nogi wypada na węwnętrzny brzeg tej kości. Tym się tłumaczy u osób ze słabo wykształconymi i rozwiniętymi wiązadłami i mięśniami — skłonność do ustawiania pięty na zewnątrz, pod kątem rozwartym od podudzia. Przy takim ustawieniu stóp, kość skokowa przesuwa się do wewnątrz i często staje się przyczyną zniekształcenia nóg, w postaci tak zwanych „zgrubiałych kostek" z wystającą po stronie wewnętrznej stawu skokowego.
Spłaszczenie stopy jest najczęściej wynikiem tego nieprawidłowego ustawienia kości piętowej — koślawości stóp — choć może też być tylko na skutek osłabienia, zwiotczenia mięśni i wiązadeł podeszwy. O ile wkładki w drugim wypadku są celowe, o tyle przy koślawości stóp wkładki zwykłe, podnoszące tylko wewnętrzny brzeg stopy nie mają celu, gdyż tu należy przede wszystkim poprawić ustawienie kości piętowej. Poza tym wkładki mają cechy ćwiczenia biernego, przez ustawienie stopy w należytej formie; usunięcie zaś wkładek powoduje powrót do stanu pierwotnego. To też właściwą poprawę wadliwej budowy stopy można osiągnąć przez ćwiczenia czynne i nauczenie prawidłowo stawiać nogę, prawidłowo chodzić i biegać.
Chociaż koślawo ści spłaszczenie stóp w młodym wieku rzadko się stosunkowo daje we znaki, należy nie zaniedbywać leczenia tych wad. Stopy o wadliwej budowie wykazują skłonność do zwichnięć i skręceń, znacznie dłużej się goją i są w następstwie źródłem częstych bólów, wreszcie z wiekiem łatwiej ulegają schorzeniom przewlekłym na skutek mniejszej wartości stawów trwale nieprawidłowo obciążonych.
Gimnastyka stopy ma na celu wzmocnienie mięśni i wiązadeł stopy i łydki. Ćwi-

czyć należy boso lub w skarpetkach, nigdy w pantoflach z twardymi podeszwami. Ćwiczenia powinny być wykonywane w tempie wolnym, ze zwróceniem uwagi na czynności wykonywane, gdyż ćwiczenie wykonane bezmyślnie i szybko nie daje pożądanych wyników. Przy ćwiczeniach stóp należy zwracać uwagę na należyte napięcie innych mięśni całego ciała, co stwarza lepsze warunki dla skupienia uwagi i sprężystości wykonania ćwiczeń. Ćwiczenia powinny być wykonywane możliwie często, co dzień 20—30 minut, przy czym czas trwania ćwiczeń można rozłożyć na 2—3 razy w ciągu dnia po 10—15 minut. Nauczywszy młodzież tych ćwiczeń w szkole, można przekazać rodzicom przypilnowanie wykonania tego ćwiczenia w domu. Ćwiczenia te nie powinny pozostać bez wpływu na poprawę chodu, gdyż młodzież powinna się nauczyć stawiać stopy bardziej równolegle i przerzucać ciężar ciała na jej zewnętrzny brzeg.

Osoby z koślawymi i płaskimi stopami należy pilnować przy nauce jazdy na łyżwach, gdyż mają one tendencję, zresztą jak i młodzież zdrowa, tylko z większą szkodą dla siebie — ustawiania wybitnie koślawo stopy dla ułatwienia sobie utrzymania równowagi. Przy koślawości i płaskostopiu, do czasu wzmocnienia mięśni nóg, przeciwwskazana jest też jazda na nartach, szczególnie zjazdy, gdzie przy hamowaniu pługiem cały ciężar ciała spoczywa na wewnętrznej stronie stóp.

Skoki również są niedozwolone, gdyż przy doskoku na płaskich stopach odpada czynnik sprężynującego mechanizmu, jakim jest prawidłowa stopa, który chroni



Rys. 1.



Rys. 2.

(„Ortopädische Fussgymnastik" Dr R. Wilhelm).

kręgosłup, a szczególnie czaszkę od wstrząsów; poza tym sama stopa ulega dalszemu zniekształceniu, gdyż ciężar ciała spadając na stopy o mięśniach i wiązadłach wiotkich, słabych — powoduje dalsze ich rozciąganie.
Wskazane zaś są biegi na palcach, chodzenie latem boso po piasku, a jeszcze lepiej po żwirze, który drażniąc i lekko kalecząc stopę, wywołuje odruch obronny w postaci większego napięcia mięśni podeszwy, a w następstwie lepsze wysklepienie stopy.

ĆWICZENIA STÓP

1. Unoszenie wolne pięt przy równoległym ustawianiu stóp. Ręce mocno oparte na biodrach, łokcie odciągnięte do tyłu; postawa napięta, szczególnie mięśnie nóg i pośladków.
Unoszenie wolne pięt do góry możliwie wysoko i wolne ich opuszczanie (stawanie na palcach).

1a. Chód wspięty na palcach, przy równoległym stawianiu stóp.

2. Unoszenie pięt przy ustawieniu stóp palcami do siebie (do wewnątrz), tak by kąt otwarty do tyłu między stopami tworzył kąt mniej więcej 45°.
Ćwiczenie jak poprzednie w innym ustawieniu stóp. Cały ciężar ciała w chwili uniesienia pięt możliwie wysoko spoczywa na małym palcu.

2a. Chód wspięty na palcach, przy ustawieniu stóp palcami do siebie (rys. 1).

3. Stawanie na zewnętrznym brzegu stóp z jednoczesny zginaniem palców nóg.



Rys. 3.



Rys. 4.

(„Ortopädische Fussgymnastik” Dr R. Wilhelm).

(rys. 2). Stopy ustawione równolegle; wolne unoszenie brzegu wewnętrznego stopy, tak by stanąć na jej zewnętrznym brzegu; podkurczenie mocne palców pod stopę.

3a. Chód na zewnętrznym brzegu stopy z podkurczonymi (podciągniętymi) palcami pod stopę.

4. Unoszenie nóg kolejne w staniu na zewnętrznym brzegu stopy (rys. 3). Stopy ustawione równolegle na zewnętrznym brzegu z podkurczonymi palcami. Unoszenie kolejne nóg przy zgiętym kolanie, przy czym stopa nogi uniesionej wykonuje ruchy obrotowe w kierunku do wewnątrz (lewa — od lewa do prawa, prawa — odwrotnie). Ćwiczenie wykonywać wolno, możliwie długo utrzymując się na jednej nodze.

5. Przysiady przy ustawieniu stóp równolegle i uprzednim wysokim uniesieniu pięt.

6. Przysiady przy ustawieniu stóp palcami na zewnątrz i uprzednim uniesieniu wysoko pięt.

7. Posuwanie się na stopach przez podciąganie pięt do palców ruchem ślimakowatym. Stopy ustawione równolegle. Palce mocno przywarte (wczepione) do podłogi wykonują ruch zginania; ponieważ same się nie poruszają — podciągają do siebie piętę. Przy podciąganiu pięty do palców należy przenieść ciężar ciała na palce, by pięta odciążona dała się łatwiej przesunąć, co jeszcze bardziej ułatwia ustawienie stopy w nieznacznym odchyleniu na zewnętrzny brzeg. Przez podciągnięcie pięty do palców — stopa łukowato się wysklepia, ćwicząc mięśnie podeszwy; jest to jedno z intensywniejszych ćwiczeń mięśni stopy. Ćwiczenie to dla osób ze słabą muskulaturą stopy bardzo trudne. Należy zaczynać je w pozycji siedzącej, by stopa nie była obarczona ciężarem ciała; potem stojąc na jednej nodze — ćwiczyć drugą, lekko przenosząc na nią ciężar ciała, wreszcie ćwiczyć jednocześnie obie stopy, posuwając się ruchem pełzającym stopy naprzód (rys. 4).

8. Ćwiczenie palców nóg przez zginanie mocne i prostowanie. Wykonywać ćwiczenie najlepiej opierając piętę o podłogę, a pod podstawowe stawy palców (tzw. poduszka stopy) podkładając drążek, by palce były w powietrz

9. Wyrabianie ruchów chwytnych stopy, co można robić w formie zabawowej — każąc podnosić stopą z podłogi kulki papieru, małe piłeczki. Wspinanie się po drągach, drzewach, używając do podpierania się nie kolan, łydek, a stóp.

10. Ćwiczenie stopy z obciążeniem. Nogę należy ustawić na stołku tak, by tylko palce miały oparcie. Na nogę w okolicy stawu skokowego zakłada się opaskę połączoną ze sznurem, którego koniec przerzucony przez bloczki (haczyki, drabinę), jest zakończony ciężarkiem.
Unosząc piętę możliwie wysoko mięśnie muszą unieść ciężarek, przez co natężenie ćwiczenia może być wymierzone i stopniowo zwiększane przez stałe dodawanie ciężaru.

DR JADWIGA TITZ

PRZYKŁADY LEKCJI ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA KLASY I GIMNAZJUM W II PÓŁROCZU

W stosunku do szkoły powszechnej stawia się w gimnazjum dziecku pod każdym względem dużo większe wymagania materialne i formalne. Już sam egzamin wstępny kwalifikujący około 30% młodzieży po szóstej klasie szkoły powszechnej do szkoły średniej ogólnokształcącej jest pierwszym tego wykładnikiem. Porównanie

programu szkoły powszechnej i gimnazjum daje dalszą co do tego orientację. W odniesieniu do ćwiczeń cielesnych przejście od form zabawowych do form ścisłych w ćwiczeniach gimnastycznych, wymagania większej precyzji i koordynacji przy ilościowym i jakościowym narastaniu trudności zabaw, gier i sportów jest zgodne z układem ca.ego programu gimnazjum. Czy odpowiada to również rozwojowi młodzieży w tym wieku? Harmonia charakterystyczna dla poprzedniego okresu (8—10 lat) zostaje zakłócona przez nadmierne bujanie kiedy to zwłaszcza serce nie nadąża za szybkim wzrostem kośćca wzwyż i mięśnie wzdłuż oraz przez początek okresu pokwitania ze wszystkimi fizycznymi i psychicznymi trudnościami tego okresu. Ta faza rozwojowa łącznie ze zmianą środowiska szkolnego, podniesieniem wymagań wychowawczych, zwiększeniem egzekutywy w nauczaniu stawia młodzież pierwszej klasy gimnazjum przed dużymi trudnościami, które często okazują się większe niż sam egzamin wstępny odbyty pomyślnie. Równolegle z trudnościami młodzieży spotyka się z ich odpowiednikami nauczyciel i wychowawca, którego zadanie w klasie I jest specjalnie trudne. Nie mówiąc o zapamiętaniu nowych czterdziestu paru nazwisk, twarzy, usposobień swych nowych wychowanków, wdrożeniu często mało przyzwyczajonej młodzieży do porządku i karności ogólnoszkolnej — musi wychowawca fizyczny w I klasie opanować niezgraną klasę, wyrównać poziom usprawnienia wobec słabszych, dostosować wymagania programu do różnych możliwości młodzieży, zastosować w granicach możliwości indywidualizację, zorientować się w istotnych wartościach nowych uczniów, zjednać sobie zaufanie., tak ważny składnik przy nauczaniu i wychowaniu. Nagromadzenie się tych trudności na początku roku szkolnego nie pozwala zastosować od razu wszystkich działów programu ćwiczeń cielesnych dostępnych w danych warunkach, ograniczając często zakres pracy nauczyciela tak bardzo, że sprowadza się ona na pierwszych godzinach niejednokrotnie do czynności techniczno-wychowawczych, uporządkowania sprawy kostiumów, obznajmienia z przyrządami, zastosowania ćwiczeń porządkowych. Jednak już po kilku tygodniach praca może się toczyć normalnie, a w drugim półroczu obejmuje większość dostępnych działów programu. I oto próba zakreślenia tych działów z programu ćwiczeń cielesnych w I klasie gimnazjum na początku drugiego półrocza. Próby tej nie należy jednak przyjmować ani jako wzoru, ani tym bardziej jako idealnego rozwiązania, które zależy od wielu czynników i warunków danej szkoły. Wykonanie go może być w wielu wypadkach zgoła niemożliwe; jednak na pewno nada się jeśli nie do naśladowania, to w każdym razie do pożytecznej dyskusji i w tym głównie celu zostaje podane poniżej z myślą, że przecież nie ma tak dobrego wzoru (lekcji), którego nie dałoby się skrytykować, jak również nie ma tak złego, z którego nie możnaby się czegoś nauczyć.

LEKCJA GIMNASTYKI NA SALI (dla chłopców)

1. Zbiórka w szeregu — postawa zasadnicza.
2. Marsz dwójkami, szybkie zatrzymywanie się i dalej marsz.
3. W marszu: a) 4 kroki zwykłe, 4 kroki na palcach na przemian, b) 4 kroki zwykłe i 3 kroki z unoszeniem kolan, c) 4 kroki zwykłe i 2 kroki chyłkiem.
4. Czwórki w przód — kolumna ćwiczebna — skrzyżny siad.
5. W siadzie skurcz ramion — krążenie ramion w skurczu od przodu do tyłu i odwrotnie, poprawa skurczu, łokcie w dół, barki opuszczone.
6. W siadzie ramiona w skos — w dół (końcem palców o ziemię), zaznaczanie o ziemię (1, 2), klaśnięcie nad głową (3, 4).
7. Płaski siad, skłon w przód z zaznaczeniem dłońmi po ziemi koło stop (1, 2), wyprost do siadu (3), pauza (4) z dłońmi przed czołem.

8. Przysiad podparty, rzut nogi w tył i szybka zmiana (skurcz — rzut) lewą — prawą.
9. Klęk rozwarty, skłony pogłębione w bok z zaznaczeniem palcami po ziemi (1, 2, 3).
10. Szybkie powstań — luźne podskoki jednonóż na przemian, na sygnał przysiad i skok w górę.
11. Leżenie tyłem, nogi ściągnięte stopami po ziemi do kąta prostego w kolanach, ramiona w bok, uwypuklanie klatki piersiowej i unoszenie nóg w pion na przemian (1, 2 — 3, 4); przez cały czas grzbiet a głównie pośladki i pas barkowy pozostają przywarte do ziemi.
12. Utrzymanie równowagi jednonóż z uniesieniem nogi, dotykając kolanem czoła w czasie liczenia przez nauczyciela np. od 1 do 10.
13. Szybkie wejście na drabiny i zejście, zatrzymując się na najniższym szczeblu stopami. Postęp w bok z obrotami z drabiny na drabinę w lewo i w prawo.
14. Kolumna: leżenie przodem, dłonie pod czoło, przygotowanie do pełzania, podkurczenie nogi prawie pod pachą, druga noga wyprostowana, potem to samo z różnostronnym wyprostem ramienia w przód.
15. W dwójkach dwa kroki zwykłe, 8 kroków biegiem.
16. Sztafeta z piłkami.
17. W kolumnie z przysiadu podpartego przygotowanie do stania na rękach, podrzucanie nóg w górę.
18. Skoki przez ławkę ustawioną w poprzek z odbiciem obunóż (ćwiczący czwórkami podchodzą do ławki i na komendę „hop" odbijają się, unosząc oba kolana do piersi, przeskakują na drugą stronę ławki do miękkiego przysiadu zwartego podpartego (kolana razem, ręce dłońmi opierają się lekko o podłogę), wyprost do postawy.
19. Przewrót na materacu — te dwa skoki mogą być podane jeden za drugim w czwórkach.
20. Skok zawrotny przez ławkę wzdłuż. Ćwiczący opierają dłonie na ławce, obie nogi z jednej strony ławki, odbijają się obunóż i przenoszą obie nogi razem na drugą stronę ławki, przy tym posuwają się stale w przód.
21. Skok narciarski — z odbicia jednonóż ławką skok na materac (w locie zwracać uwagę na wyprost nóg i pozycję tułowia.
22. Kolumna. Klęk podparty, jedno ramie wgięte pod pierś i wymach w pion ze skrętem tułowia.
23. Marsz naokoło sali. Stawaj w lewo.
24. Postawa, chóralne pożegnanie.

LEKCJA GIMNASTYKI NA SALI (dla dziewcząt)

1. Zbiórka w szeregu. Odliczenie do dwóch. Dwuszereg.
2. W dwójkach chwyt za ręce, 8 kroków w przód, na wprost siebie z chwytem oburącz, 4 podskoki z podnoszeniem kolan i obrotem w koło (muzyka w takcie 4/4).
3. W dwójkach dwa kroki polkowe zaczynając zewnętrzną nogą; dwa hołubce i potrójne przytupnięcie; to samo zaczynając nogą wewnętrzną (śpiew lub muzyka krakowiaka).
4. Kolumna ćwiczebna. Siad skrzyżny — przez skurcz ramion, rzut w pion (na 1), z powrotem przez skurcz rzut w dół (na 2), wymach bokiem w pion do zetknięcia się grzbietem dłoni i równoczesnym wznosem głowy w górę i opuszczenie (na 3), pauza (na 4).
5. Siad półskulny, ramiona proste w przód dłońmi na podbiciu nóg — odmach

lewem i prawem ramieniem w pion w tył (1, 2, 3, 4), z odchyleniem tułowia w tył, ramiona w dół w skos z oparciem palcami o ziemię (na 5), powrót do postawy wyjściowej (na 6).

6. W kolumnie stojąc chwyt za ręce, wymach nogi w przód (1), w tył (2), krok w przód (3), z wykroku półprzysiad (4), to samo drugą nogą.

7. Postawa zwarta, skłony w bok z zaznaczaniem pięściami o uda: 4 rytmiczne skłony w górnych kręgach, 2 w lewo (1, 2), 2 w prawo (3, 4), 2 skłony w dolnych kręgach z pogłębianiem w lewo (1, 2, 3, 4) i w prawo (1, 2, 3, 4), akcent na 3.

8. Postawa zwarta, ze skurczu ramion półskłon tułowia w przód z zaznaczeniem dłońmi o kolana (1), wyprost ze skurczem ramion (2), to samo z głębokim skłonem i zaznaczeniem dłońmi o stopy (3, 4).

9. Podskoki z wykrokiem i zaznaczeniem piętą o ziemię (lewa 1, 2 — prawa 3, 4), 2 podskoki obunóż w miejscu, skokiem zwrot w tył (na 3), pauza (na 4).

10. Leżenie przodem, ramiona do boku — odchylanie tułowia do tyłu z akcentowaniem o podłogę dłońmi (1, 2, 3) i wytrzymaniem (4).

11. Na listwie ławeczki odwróconej krok polkowy z podrzucaniem piłeczki.

12. Zwis na drabinkach lub kratach — przechwyt z ręki na rękę na tym samym szczeblu.

13. Laura (walczyk śląski). W dwójkach twarzą do siebie, z ręką podaną, wykrok wspięty ze skrzyżowaniem nogi w przód (2 razy), 2 kroki dostawne bokiem. Chwyt wzajemny jedną ręką w pół i obrót walcowy.

14. Siad skulny z ramionami w dół w skos (zwrócić uwagę na poprawną pozycję tułowia), zaznaczanie piętami o ziemię przy jednoczesnym prostowaniu nóg w przód: lewa (1, 2), prawa (3, 4), obie w przód (1, 2), obie w pion (3, 4).

15. Wyścig rzędów „Przewróć, postaw".

16. Skok zajączków przez rów (przygotowanie do skoku na przyrządzie).

17. Skok bokiem na ławkę obunóż i zeskok na drugą stronę, to samo z powrotem.

18. Przeskok przez ławkę wprost z rozbiegu 2 kroków z odbiciem jednonóż (lewą i prawą na zmianę).

19. „Chorągiewka na dachu" w siadzie skrzyżnym, ramiona w przód, dłonie w pięść jedna ponad drugą; skręty tułowia z pogłębianiem i zamachem oburącz w lewo i w prawo, potem jednorącz na zmianę.

20. Marsz na palcach i na piętach na przemian.

21. Kozak śląski. Dwójkami z chwytem za rękę, zewnętrzną nogą jeden krok polkowy, 2 podskoki z uniesieniem nogi, z chwytem w pół, obroty z zaznaczaniem piętą z przodu, palcami z tyłu, druga cały czas krok polkowy.

20. Marsz dookoła sali. Dwuszereg. Pożegnanie.

LEKCJA PŁYWANIA W BASENIE (dla początkujących)

(Głębokość wody od 70 cm do 1 m)

1. Skok do wody na nogi.
2. Zabawa „Wydra i ryby" (według Kalinowskiego).
3. Strzałką (szybowanie) na piersiach i na wznak z odbiciem jedną nogą od ściany basenu.
4. Praca nóg do crawla na piersiach, leżenie na wodzie z oparciem jedną ręką o ścianę drugą o krawędź basenu.
5. Szybowanie na piersiach z pracą nóg do crawla, twarz zanurzona w wodzie, ręce wyciągnięte ponad głową.
6. Ćwiczenie oddechu: wdech nad wodą, wydech z bulgotaniem pod wodą, twarz zanurzona, oczy otwarte.

7. Ćwiczenie ramion. W rozkroku pochylenie tułowia w przód aż do zanurzenia twarzy w wodzie; krążenie ramion górą od tyłu do przodu i dołem w wodzie na przemian. Zwracać uwagę na spokojne zanurzanie i wyjmowanie ręki z wody. To samo ćwiczenie idąc po dnie basenu.
8. Wydobywanie przedmiotów z dna basenu.
9. Przygotowanie do skoku startowego. Zsuwanie się z pomocą instruktora w leżeniu przodem na brzegu basenu do wody z rękami w przód (Foka).
10. Dowolne pływanie.

LEKCJA PŁYWANIA (dla zaawansowanych) W BASENIE
(Głębokość wody 150 cm do 300 cm)

1. Dowolny skok do wody.
2. „Bomba" tyłem z brzegu basenu.

Pływanie w grupach w zależności od opanowanego stylu np. klasyczny, crawl:

3. Przepłynięcie kilkakrotne basenu tylko przy pomocy ramion. (W stylu klasycznym ruch ramion nie powinien być zbyt obszerny, pauza z wyciągniętymi ramionami dostatecznie długa. W stylu naturalnym (crawlu) wsuwanie ręki do wody powinno być miękkie i płynne na linii środkowej ciała. W stylu bocznym górna ręka musi rozpoczynać pociągnięcie nad głową).
4. Przepłynięcie kilkakrotne basenu tylko przy pomocy nóg (w stylu klasycznym: skurcz nóg musi być bardzo powolny i spokojny, z kolanami nazewnątrz, zwarcie nóg energiczne lecz nie szarpane. Ruch stopy tzw. grzebnięcie przed zwarciem nóg konieczne. W stylu naturalnym nogi nie mogą uginać się zbytnio w kolanach, ruch nożyc płynny. W stylu bocznym — prawidłowe nożyce boczne z lekkim ugięciem nóg.
5. Ćwiczenie prawidłowej pozycji głowy i koordynacja oddechu z ruchami ramion i nóg. (Wdech i wydech zupełny, głowa nie może być trzymana zbyt wysoko lub zbyt głęboko. Przy crawlu oddech prawidłowy ze zwrotem głowy, wydech pod wodą). Przepłynięcie basenu łącząc wszystkie elementy poszczególnego stylu.
6. Pływanie na wznak różnymi stylami.
7. Nurkowanie na głębokiej wodzie. „Słupek" do dna.
8. Pływanie parami „Pociąg" jako zaprawa do ratownictwa.
9. Skok z trampoliny (1 m) na nogi przodem z miejsca.
10. Skok z trampoliny na nogi tyłem z miejsca.
11. Skok startowy z brzegu.
12. Skok z wymachem ramion na nogi.
13. Podskoki rytmiczne na trampolinie (ćwiczenie silnego odbicia).
14. Skok kuczny z miejsca i z rozbiegu.
15. Pływanie dowolne.

GRY POLOWE W MIEŚCIE

Nie zawsze czas i możność pozwoli szkołom dużych miast na wyjście poza obręb uliczny. Jako pożyteczne przygotowanie do właściwych ćwiczeń polowych można stosować takież zajęcia w mieście.

1. Zbiórka w gimnazjum; pora popołudniowa lub o zmroku.
2. Podział klas na grupy; wyznaczenie przodowników grup.
3. Grupy pierwsza i trzecia dostają każda inną marszrutę, kończącą się na jakimś placu miejskim, z poleceniem udania się tam w szyku ulicznym, znacząc swą drogę umówionymi znakami np. kolorowymi skrawkami papierowej wstążki, serpentyn lub konfetti. Na końcu trasy przed wejściem na plac grupy te urządzają zasadzkę

na grupę 2 i 4, które w pięć minut po nich wychodzą ich śladami. Po drodze zastosować urozmaicenie znaków (list, uwaga! nie idź tą drogą itd.).

4. Na placu wybieramy 4—8 wystaw sklepowych i wyznaczamy je poszczególnym grupom, polecając udać się tam i w ciągu pięciu minut obejrzeć i zapamiętać przybliżoną zawartość wystaw (kim wzrokowy).

5. Grupy 2 i 4 obstawiają wszystkie wylotowe ulice na plac, stając za rogami ulic parami w sposób nie zwracający publicznej uwagi. Pozostałe grupy starają się przekraść niepostrzeżenie przez kordon.

6. Pokaz gwiazdozbiorów: Wielka i Mał Niedźwiedzica, Orion, Gwiazda Polarna; określenie stron świata, kierunku, miejsc znanych w mieście (dworzec, kościół, gimnazjum, miejsce zamieszkania).

7. Rozdanie listu szyfrowanego do odczytania na przyszłe ćwiczenia.

8. Rozejście się do domów.

GRY POLOWE NA PAROGODZINNEJ WYCIECZCE

Teren: Las podmiejski, park dziki, zarośla itp. Śnieg świeżo spadły. Pora: Słoneczne przedpołudnie niedzielne.

1. Zbiórka w grupach. Wyznaczenie przodowników grup. Wydanie instrukcji.

2 Tropienie po śniegu w grupach. Zasadzka. Walka śnieżkami.

3. „Polowanie na lwa": Marsz za gwizdkiem i odszukanie kryjówki gwiżdżącego. Schowany gwiżdże co pewien czas, dając znać o sobie, reszta ćwiczących szuka. Utrudnienie polega na zmianie przez gwiżdżącego kryjówki w czasie ćwiczenia lub wyznaczenie dwóch gwiżdżących o różnych tonach gwizdków i umieszczeniu ich w przeciwnych kierunkach.

4. Podchodzenie z obserwacją. Nauczyciel staje w środku na polanie; w promieniu 200 kroków w kole rozstawiają się ćwiczący, starając się podejść niepostrzeżenie, zaobserwować czynności wykonywane w tym czasie przez nauczyciela oraz zapamiętać ich kolejność.

5. „Strażnicy i przemytnicy". Jakaś wyraźna linia w terenie np. droga, skraj lasu, przesiek tworzy granicę, przez którą mają przejść przemytnicy. Strażnicy rozstawieni w znacznych odstępach od siebie starają się przeszkodzić przemytnikom patrolując wzdłuż granicy. Ciekawe urozmaicenie jak aresztowanie, odbijanie itp. według Wyrobka.

6. Zbiórka; rozpalenie ognia, śpiew. Powrót do domu.

LEKCJA ŁYŻWIARSTWA

1. Jazda rzędem za nauczycielem naokoło lodowiska.
2. Długi krok łyżwowy z utrzymaniem się na jednej nodze — druga w tyle.
3. Berek ogólny, może być odmiana np. berek kucany.
4. Przekładanka w lewo i w prawo.
5. Zatrzymanie się i zwrot w tył (zacząć parami, potem pojedyńczo).
6. Jazda tyłem (słabsi z pomocą).
7. Jazda parami różnie: jeden obok drugiego, jeden za drugim, jeden przodem, drugi tyłem.
8. Podnoszenie przedmiotów z lodu, omijanie ich i przeskakiwanie.
9. Wyścigi na prostej i naokoło lodowiska.
10. Kilka ewolucji jazdy figurowej dla najwprawniejszych (łuki, wężyk).
11. Jazda dowolna.
12. Zbiórka. Pożegnanie.

LEKCJA NARCIARSTWA (dla lepiej jeżdżących)

1. Marsz po płaskim, krokiem zwykłym, dwukrokiem, trójkami.
2. Zwrot zwykły w tył i krokiem zwrotnym.
3. Berek na łagodnym stoku.
4. Zwrot skokiem.
5. Podchodzenie na łagodnym stoku krokiem zwykłym, zakosem, schodkowaniem.
6. Zjazd wprost w postawie wysokiej i średniej, potem z wyjazdem na przeciwstok. Przy zjeździe zwracać uwagę na dostateczne wychylenie w przód, by ciało było prostopadłe do stoku oraz na miękkie i wąskie ustawienie nóg w kolanach i stopach.
7. Obsuwanie się (zjazd porzeczny w bok i w przód po dość stromym stoku; szybkość zsuwania się uzależnić od stopnia zacinania krawędziami).
8 Przygotowanie do kristianii zwykłej: przejazd na dłuższym stoku pomiędzy kijkami.
9. W zjeździe wprost urozmaicenia jak przejazd pod bramką, podnoszenie po drodze przedmiotów, podskoki itp.

W czasie całej lekcji narciarstwa zmieniać teren ćwiczeń dobierając go odpowiednio pod względem nachylenia stoku, wyjazdu na przeciwstok, rodzaju śniegu itp. Dla młodzieży w tym wieku nie stosować pługów i oporów, natomiast wyzyskiwać naturalną łatwość powtarzania ruchów oraz odwagę i samoochronę przy upadkach, z których sobie młodzież nic nie robi.

H. i J. T-OWIE

ZABAWY I GRY NA LODZIE

W związku z realizacją programów szkoły powszechnej i gimnazjum w zakresie łyżwiarstwa.

Programy ćwiczeń cielesnych, zarówno w szkole powszechnej, jak i w gimnazjum, wymagają stosowania m. in. zabaw i gier na lodzie. Jest to dla wielu wychowawców fizycznych problem nowy, który można rozwiązać pomyślnie tylko zbiorowym wysiłkiem, dzieląc się wzajemnie wynikami przeprowadzonych prób i zebranych doświadczeń. Oto motyw, dlaczego decyduję się podać moje uwagi w tej sprawie, przy czym oczywiście nie mam bynajmniej pretensji do wyczerpania tematu. Ścisła zależność programowa szkoły powszechnej i gimnazjum sprawia, że rozważania moje dotyczą jednocześnie obu kategorii tych szkół.

CZEGO WYMAGA OD NAS PROGRAM?

Aby odpowiedzieć na pytanie, jakie zabawy i gry na lodzie mamy prowadzić i w jaki sposób musimy najpierw przypomnieć sobie program i zanalizować go.

Program szkoły powszechnej dla kl. I i II przepisuje „zabawy na lodzie, mające na celu zahartowanie dziatwy przez przyzwyczajenie jej do przebywania zimą na otwartym powietrzu, np. „jazda na łyżwach", przy czym obie te klasy potraktowane są łącznie, tzn. „że nie mają oddzielnego dla siebie programu. Podobnie i wyniki nauczania brzmią jednakowo: umiejętność zachowania się na otwartym powietrzu podczas mrozu i swobodnej zabawy na lodzie (ruch, jako przeciwdziałanie ziębnięciu)".
W programie dla klas III i IV (także potraktowanych łącznie) jako materiał nauczania, podano: „zabawy na lodzie, obejmujące jazdę na łyżwach, np. nauka jazdy na łyżwach". Natomiast w wynikach nauczania o łyżwiarstwie nie ma wzmianki.
W programie dla klas V, VI i VII (patraktowanych łącznie) wchodzi do materiału nauczania, obok uwzględnionych w poprzednich klasach, nowy dział, zatytułowany „C) Sporty". W dziale tym jest przewidziana „jazda w przód, najprostsze figury,

np.: przekładanka, łuki". Wyniki nauczania także w żadnej z powyższych klas nie obejmują łyżwiarstwa.
Jakie zaś są wymagania **programu gimnazjum?**
W kl. I w zakresie łyżwiarstwa należy przerobić: „swobodną jazdę w przód, przekładankę w przód, jazdę w tył, zatrzymywanie się oraz łatwe zabawy, np. odmiany berka". Wyniki nauczania przepisują opanowanie „jazdy w przód".
W kl. II i III nie ma wzmianki o zabawach na lodzie.
Dopiero w materiale nauczania kl. IV występuje przygotowanie do hokeja, ale tylko w odniesieniu do silniejszej młodzieży męskiej. Wyniki jednak nauczania i w tej klasie, podobnie jak i w poprzednich, zabaw i gier na lodzie nie obejmują.

OMÓWIENIE PROGRAMU

Studiując w ten sposób programy, widzimy, że w stosunku do innych gałęzi w. f. dział, dotyczący łyżwiarstwa, jest napisany bardzo lakonicznie. Podobnie i uwagi do programów podają tylko krótkie wskazówki. Na ten stan rzeczy wpłynął niewątpliwie fakt, że łyżwiarstwo dopiero w ostatnich latach uzyskało w szkole prawo obywatelstwa. Nie mamy więc w tej dziedzinie większego doświadczenia, stąd też trudność wypracowania szczegółów. Wczytując się jednak uważniej, znajdziemy niektóre wskazania, jak należy rozumieć poszczególne partie materiału oraz w jaki sposób, przerabiając je, mamy postępować. Na ogół stwierdzić trzeba, że w dziedzinie łyżwiarstwa program ma charakter ramowy, a w związku z tym istnieje duża swoboda interpretacji, której próbę niniejszym podejmuję.
I tak zwróćmy uwagę, że w pierwszych czterech klasach szkoły powszechnej (mam na myśli szkołę pełną, tj. III stopnia) występują zabawy na lodzie, znikają one w 3 klasach najwyższych i pojawiają się się znowu w programie I kl. gimnazjum w postaci „łatwych zabaw, np. odmiany berka". Podkreślam wyraz łatwych. Jakież więc zabawy mamy stosować w czterech niższych klasach szkoły powszechnej? Widocznie muszą się one zasadniczo różnić od zabaw, stosowanych w gimnazjum? Mała sprawność łyżwiarska dziatwy w tych klasach każe nam przyjąć, że są to zabawy na lodzie, uprawiane bez łyżew. Potwierdzenie tego stanowiska znajdujemy w następującym zwrocie programu. „Zabawy na lodzie..." np. jazda na łyżwach (w kl. I i II), „nauka jazdy na łyżwach" (w kl. III i IV). Z tego jasno wynika, że samorzutną jazdę na łyżwach (w kl. I i II) lub nauczanie jej przez nauczyciela (w kl. III i IV), program traktuje jako jedną z postaci zabaw na lodzie, ale nie jedyną.
Powstaje jednak pytanie, dlaczego wobec tego dla podniesienia sprawności łyżwiarskiej program nie przepisuje wyłącznie jazdy na łyżwach, jako zabawy.
Wydaje się, że czyni to z 3 względów:
Pierwszy — to wzgląd higieniczny. Łyżwiarstwo bezsprzecznie wymaga precyzji ruchów, tym czasem, jak mówi program, „dziecko w tym okresie nie posiada jeszcze dostatecznie rozwiniętej koordynacji nerwowo-mięśniowej". Podobnie prof. Piasecki w swej „Teorii W. F." jak i wiz. Sikorski w „Gimnastyce cz. III" stwierdzają, że nie należy w tym okresie rozwojowym forsować mięśni nóg i ruchomości stawów, wchodzących w grę przy łyżwiarstwie, przy czym prof. Piasecki kwalifikuje właśnie łyżwiarstwo jako ćwiczenie jednostronne z przewagą pracy nóg.
D[illegible] — to wzgląd wychowawczy. Dziatwa w tym wieku lubi zabawy wspólne, mozolne zastaś stawianie pierwszych kroków na łyżwach jest ćwiczeniem wybitnie indywidualnym i w żadnym razie nie stanowi „swobodnej zabawy", którą poleca prowadzić program.
Trzeci — to wzgląd ekonomiczny. Nawet przy dużych staraniach i wysiłkach nauczyciela nie wszystka dziatwa będzie zaopatrzona w łyżwy, jakkolwiek ostatni wzgląd

ma obecnie coraz mniejszą wagę z chwilą, gdy skonstruowano łyżwy typu „Dezet", które dziatwa może zrobić sobie sama za cenę około 1 zł. Wprawdzie na łyżwach tach nie można wykonać trudniejszych ewolucji, ale dla naszych celów na razie wystarczą zupełnie.

A więc za stosowaniem zabaw na lodzie bez łyżew przemawiają następujące argumenty:

1. Niwelujemy ujemne strony łyżwiarstwa, mając okazję do uwzględnienia w większym stopniu pracy tułowia i ramion. Potwierdzenie tego stanowiska znajdujemy w „Uwagach": „Lekcje ćwiczeń cielesnych, a zwłaszcza lekcje, wypełnione zabawami na śniegu i lodzie... muszą uwzględniać różne elementy ruchowe".
2. Uwzględniamy wartości społeczne, jakie wnoszą zabawy.
3. Obejmujemy lekcją całą młodzież, nawet tę, która z jakichkolwiek powodów łyżew nie posiada.

Poza tym zwykła obserwacja wskazuje, że dziatwa w ten właśnie sposób zaczyna naukę łyżwiarstwa, jeśli to czyni samorzutnie. Najpierw ślizga się wprost na podeszwach, potem, zasmakowawszy w jeździe, przymocowuje sobie do obuwia różnego rodzaju drewienka, kawałki drutu, lub prętu żelaznego, co służy jako płozy, zanim wreszcie „dorobi się" prawdziwych łyżew.

Jeszcze jedna wątpliwość, mianowicie: czy można wprowadzić obok zabaw i gry na lodzie? Wprawdzie w samym tekście programu jest mowa tylko o zabawach, ale w „Uwagach" mamy zwrot: „Podczas zimowych zabaw i gier na śniegu i lodzie...". Zresztą i obserwacje działwy poucza nas, że nic nie stoi na przeszkodzie w stosowaniu łatwych gier. Oczywiście ciągle mamy na uwadze zabawy i gry na lodzie bez łyżew. W klasach wyższych (V, VI i VII) obawa wyrządzenia szkody, wypływającej z jednostronności łyżwiarstwa, zmniejsza się w związku z osiągnięciem przez ustrój dziecka w tym okresie rozwojowym pewnej równowagi anatomiczno-fizjologicznej. Stąd też program wyznacza już nie zabawy, lecz „jazdę na łyżwach, najprostsze figury", wymienione w dziale pt. „Sporty". I tutaj jednak sprawność dziatwy jest za mała, aby można było wprowadzić zabawy łyżwiarskie.

Dopiero więc w I kl. gimnazjum mamy stosować zabawy na lodzie, które w myśl poprzednich wywodów interpretujemy jako zabawy łyżwiarskie. Podobnie jak w szkole powszechnej, włączymy do nich łatwe gry, nadające się do przerabiania na lodzie. Tym bardziej, że czasu mamy dość, bo jak praktyka wykazuje, przeważna część młodzieży szybko opanowuje program łyżwiarski tej klasy i zdobywa poza tym jeszcze umiejętności, przepisane na klasę II.

Dlaczego jednak w kl. II, III i IV program nie uwzględnia zabaw? Wszak obserwujemy, że młodzież w tym wieku z zapałem oddaje się zabawom i grom, samorzutnie je organizując. Stanowią one przy tym stopniowe przygotowanie do hokeja, które, będąc w całości przeniesione do kl. IV, jest naraz trudne do osiągnięcia. Poza tym i postulat wychowania społecznego, tak silnie podkreślany przez program nowego gimnazjum, nakazywałby raczej uwzględnić zabawy i gry, których wartość dla tego działu wychowania jest bezsporna.

Może nie uwzględnienie gier i zabaw na lodzie w programie kl. II wywołane jest trudnością utrzymania karności w związku z negatywną fazą przedpokwitania, w której znajduje się młodzież męska tej klasy? Przy tym oczywiście ciągle mamy na myśli młodzież w normalnym dla danej klasy wieku metrykalnym i fizjologicznym. Ścisła zaś karność w zabawach i grach na lodzie jest ze względu na możliwe niebezpieczeństwo konieczna.

Podobnie co do kl. III dużą rekompensatę stanowią przewidziane przez program biegi, w kl. IV dodatkowo także przygotowanie do hokeja. Najbardziej jednak

prawdopodobną przyczyną niedostatecznego uwzględnienia w programach gier i zabaw łyżwiarskich jest słabe przygotowanie w tym kierunku nas, nauczycielstwa. Wszak sami w dużej mierze jesteśmy wychowankami szkół, w których łyżwiarstwa nie prowadzono lub, co gorsza, karano uczniów za samorzutne chodzenie na ślizgawkę. Stan ten jednak ulega widocznej poprawie.

Jeszcze jedno. Program zawsze mówi o zabawach na śniegu i jednocześnie na lodzie, nigdzie zaś nie oddziela ich od siebie, co stwarza sugestię, że powinniśmy w razie sprzyjających warunków na jednej lekcji stosować zarówno zabawy na śniegu, jak i na lodzie. Oczywiście, że lekcja w ten sposób prowadzona, będzie bardziej urozmaicona, a jej wpływ higieniczno-wychowawczy pełniejszy.

Możnaby poprzednim rozważaniom postawić zarzut, że zbytnio rozbudowuję program. Przecież w wynikach nauczania programów szkoły powszechnej i gimnazjum nie ma wzmianki o zabawach i grach na śniegu i lodzie. Po co więc stwarzać sobie dodatkowe zmartwienia? W odpowiedzi na to musimy sobie przypomnieć, że wyniki nauczania zawierają to, co bezwzględnie w normalnych warunkach powinno być przez młodzież opanowane, natomiast zasób materiału podaje w programie to, co mamy z młodzieżą przerabiać, przy czym przerabianie to jest konieczne, a nie fakultatywne.

W konkluzji należy odróżnić zabawy i gry na lodzie bez łyżew, w jakie bawi się dziatwa szkoły powszechnej, od zabaw i gier łyżwiarskich, które stosujemy w gimnazjach. Zabawy i gry na lodzie bez łyżew traktujemy m. in. jako zaprawę do łyżwiarstwa, a tym samym stanowią one przygotowanie do zabaw i gier łyżwiarskich.

Poza tym zabawy i gry na lodzie spełniają następujące zadania:

1) uzupełniają jednostronność łyżwiarstwa,
2) ożywiają lekcję łyżwiarstwa,
3) doskonalą przerobione elementy jazdy i ewolucji łyżwiarstwa.

O ile dwa pierwsze momenty nie wymagają omówienia, o tyle ostatni często jest niedoceniany. Zasadniczą cechą łyżwiarstwa jest umiejętność poruszania się na lodzie przy użyciu najmniejszego wysiłku, a więc przy jak największym rozluźnieniu mięśni. Ta swoboda ruchu jest nierozdzielna z pięknem sylwetki łyżwiarza, której przy usztywnionych mięśniach osiągnąć się nie da.

Zabawy i gry łyżwiarskie skupiając uwagę na sobie, tym samym odwracają ją od formy ruchu. W rezultacie znika szkodliwe napięcie mięśni i ruch wykonujemy najekonomiczniej przy całkowitej izolacji mięśni zbędnych. Oto najbardziej istotna wartość zabaw i gier z punktu widzenia łyżwiarstwa.

ZASÓB ZABAW I GIER NA LODZIE

Poniżej podaję przykładowo pewną ilość zabaw i gier, które stosowałem u siebie z dobrym skutkiem. Oczywiście można wprowadzić ich o wiele więcej, z niektórych znów wypadnie zrezygnować. Zależy to od wielu czynników, a z nich najważniejsze są następujące:

1) sprawność łyżwiarska młodzieży,
2) karność zespołu,
3) ubranie młodzieży,
4) wymiary lodowiska,
5) wytrzymałość powłoki lodowej, jeśli korzystamy ze ślizgawki naturalnej.

Zabawy i gry na lodzie bez łyżew

1. Dowolne ślizganie się.
2. Bieg dla nabrania rozpędu, przeplatany ślizganiem się.

3. Ślizganie się w postawie półkucznej. Pozycja ta ze względu na zniżenie środka ciężkości ułatwia utrzymanie równowagi.
4. Ślizganie się w postawie wyprostowanej, lecz o ugiętych zlekka kolanach.
5. Ślizganie się w postawie kucznej. W tej pozycji środek ciężkości wprawdzie znajduje się jeszcze niżej lecz za to trudniej odzyskać utraconą równowagę.
6. Ślizganie się z rytmicznym uginaniem nóg w kolanach w czasie jazdy.
7. Ślizganie się z naśladowaniem „zabijania rąk przez dorożkarza".
8. Ślizganie się z przeniesieniem ciężaru ciała na palce.
9. „ „ „ „ „ „ pięty.
10. Ślizganie się na podkówkach.
11. Ślizganie się na krawędziach obuwia naprzemian na lewych i na prawych.
12. Ślizganie się, trzymając nogi szeroko.
13. „ „ „ „ wąsko.
14. „ „ „ ręce splecione z tyłu.
15. Ślizganie się, ustawiając się bokiem do kierunku jazdy.
16. „ „ „ „ przodem „ „ „
(Najłatwiej jest ślizgać się, ustawiając się skośnie).
17. Ślizganie się, ustawiając się tyłem do kierunku jazdy.
18. Ślizganie się z obrotami w czasie jazdy.
19. Ślizganie się „żabką", tzn. kolejno zbliżając i oddalając od siebie nogi.
20. Berek ślizgający.. Nie wolno dotknąć będącego w ruchu.
21. Koniki: 2 biegnących, trzymając się za ręce, ciągnie trzeciego, któremu podają wolne ręce zewnętrzne.
22. Ślizganie się, trzymając się za ręce w szeregu, w rzędzie, w kole twarzą do środka, twarzą na zewnątrz koła.
23. Krzyżyk w ośmiu.
24. Trzeciak z obroną. Gra wybitnie rozgrzewająca.

Poza tym nadają się do przeprowadzenia bez łyżew prawie wszystkie podane niżej zabawy i gry łyżwiarskie.

Zabawy i gry łyżwiarskie

Dla większej przejrzystości wyszczególnione zabawy dzielę na grupy wg tego, jakie elementy jazdy doskonalą. Podział ten jest jednak częściowo sztuczny, ponieważ jedna zabawa może być wykorzystana dla kilku celów naraz. Jednak przeważna ilość zabaw, dotąd stosowanych na lodzie, doskonali swobodą jazdę w przód i zatrzymywanie się.

Zabawy odnoszące się do:

I. Swobodnej jazdy w przód.

1. Jazda na jednej łyżwie.
2. Berek zwykły.
3. Berek stój.
4. Berek przecinany.
5. Zając.
6. Berek sierota.
7. Berek dumny.
8. Rybacy na jezioro.
9. Czarodziej.
10. Czaty — podchodzenie niedźwiedzia polarnego.
11. Czarny lud.

IV. Zatrzymywania się.

a) Przez zmianę kierunku jazdy:

1. Trzeciak zwykły.
2. Wyścig numerów.
3. Wyścig obwodowy (zamiast pałeczek—piłeczki, zam. chorągiewek—grudki śniegu lub t. p.).

b) Zatrzymywania się innymi sposobami:

1. Gołębie i jastrzębie.
2. Sztafeta pisana (łyżwą).

12. Niedźwiedź (zamiast skoków — jazda na jednej nodze z odpychaniem się drugą przy utracie pędu).
13. Wyścig dwójek.
14. Trojak — krok zwykły bez wspinania się na palce.

II. Przekładanki w przód.

1. Wyścig numerów.
2. Gonitwa wokoło.
3. Jazda w kole, trzymając się za ręce twarzą do środka, twarzą na zewnątrz.
4. Wyścig stonóg.
5. Karuzela: zewnętrzne koło jedzie w jedną, wewnętrzne w drugą stronę.
6. Pościg węża za ogonem.
7. Krzyżyk w ośmiu.
8. Lis, gąsior i gąski.
9. Wąż (duże niebezpieczeństwo dla małosprawnych łyżwiarzy!).

III. Jazdy w tył.

1. Wyścig dwójek tyłem.
2. Czaty (posuwając się tyłem).
3. Wyścig numerów w rzędach (w jedną stronę posuwając się tyłem z powrotem jazda przodem).
4. Sadzenie ziemniaków (przy użyciu czapek lub t. p.). Nazwa wybitnie nieaktualna!
5. Sztafeta pisana (łyżwą).

3. Walka o sztandar (przy użyciu czapki).
5. Dzień i noc.
6. Wyścig szeregów i liczne odmiany.
7. Policjant.

V. Ćwiczeń dodatkowych.

a) W padaniu i powstawaniu:

1. Berek padnij (w klęku podpartym jednonóż, lub w podporze przodem).
2. Berek kuczny.

b) Inne ćwiczenia:

1. Ruch uliczny.
2. Wybijanka (bombardowanie kijami).
3. Pociąg.
4. Pociąg w kuczce.
5. Pociąg z pistoletów.
6. Samowar. Dwaj podają sobie prawe ręce i kręcą się dokoła, po nabraniu rozpędu chwytają się lewymi rękami, zwracając obie nogi na zewnątrz (półksiężyc). To samo drugą ręką.
7. Stójka.
8. Wyścig piłek z rzutem o ścianę, lub o tablicę koszową (możliwe tylko tam, gdzie ślizgawka dotyka jednym bokiem do ściany, lub znajduje się na boisku koszykowym).

Szczegółowe opisy powyższych zabaw znajdują się w książce Skierczyńskiego i Krawczykowskiego: Gry i zabawy ruchowe.

UWAGI METODYCZNE

Przy wyborze zabaw, które chcemy stosować na lodzie, obowiązują następujące prawidła metodyczne, podyktowane względami na niską temperaturę i śliskie podłoże. Należy unikać zabaw, przy których możliwe jest niebezpieczeństwo przez zderzenie się, popychanie itp., ewentualnie trzeba te zabawy odpowiednio modyfikować w porównaniu ze sposobem prowadzenia ich na sali lub boisku. Nie można dawać zabaw, podczas których tylko jedno lub dwoje dzieci jest czynnych, a reszta czeka na swą kolej i marznie przy czym pamiętać musimy, że młodzież na skutek zaburzeń w krążeniu w tym okresie szybko marznie. Jeśli zaś dla wypoczynku stosujemy takie zabawy, trzeba zarządzać częste zmiany. Należy także wziąć pod uwagę, że na lodzie zajmują dzieci takie zabawy, które na boisku lub w sali są właściwe dla młodszych okresów rozwojowych. Oczywiście gra tu rolę czynnik utrudniający, w związku ze śliską powierzchnią. Natomiast zabawy ze śpiewem nie nadają się, co nie wyklucza

jednak stosowania swoistych „rakiet” lub okrzyków łyżwiarskich (także śpiewnych), które młodzież bardzo lubi, jak np.: U, ha, zima nie jest zła!
W ogóle trzeba przyznać, że na ogół dajemy na lodzie za mało zabaw i gier. Wiele gier boiskowych, drużynowych, a nawet i sportowych możnaby stosować na lodzie, na co zwraca uwagę Nehring w książce p. t. Zasady łyżwiarstwa. Tutaj leży wdzięczne pole dla twórczości wychowawców fizycznych. Wprowadzenie jednak trudniejszych gier możliwe jest tylko w klasach wyższych.
Przygotowujemy zabawy na lodzie przez wyuczenie ich na boisku lub na sali, tak, aby na lodzie nie trzeba było niczego objaśniać i narażać młodzieży na marznięcie. Pamiętać także należy o modyfikacjach przez nas uczynionych i prowadzić zabawy tak, jakby młodzież bawiła się na lodzie, a więc bez popychania, tłoczenia się itp. Poza tym obowiązują ogólne przepisy metodyczne w odniesieniu do gier i zabaw.

F. BUCHNER

ŁYŻWIARSTWO W SZKOLE POWSZECHNEJ

Program ćwiczeń cielesnych dla szkoły powszechnej przewiduje naukę jazdy na łyżwach. W klasach młodszych łyżwiarstwo wprowadza się w formie zabaw na lodzie. Głównym jego zadaniem jest zahartowanie dziatwy przez przyzwyczajenie do przebywania na świeżym powietrzu. Łyżwiarstwo w tej formie wprowadzamy w klasie I i II. W klasie III i IV program używa wyrażenia „nauka jazdy na łyżwach”. I w tym wypadku łyżwiarstwo prowadzimy w formie zabaw na lodzie, zwracamy jednak baczniejszą uwagę na opanowanie techniki jazdy i swobodę ruchów. Dopiero w klasie V, VI i VII do łyżwiarstwa podchodzimy poważniej. Na tym poziomie traktujemy je jako samodzielny sport. Program wprowadza nawet najprostsze figury: przekładankę i łuki.
Tak przedstawia się łyżwiarstwo w programie szkoły powszechnej. Pomijam zupełnie stronę metodyczną, przechodzę do porządku nad teorią, a rozpatruję zagadnienie z punktu konkretnych poczynań, od strony życia.
Przy realizacji łyżwiarstwa w szkole powszechnej napotykamy dwie zasadnicze przeszkody. Jedną z nich jest zaopatrzenie dziatwy w łyżwy, a drugą zapewnienie szkole lodowiska. Ze względu na te najbardziej istotne trudności musimy wyodrębnić środowisko miejskie i wieś.
W mieście zorganizowanie łyżwiarstwa napotyka na mniejsze przeszkody. Część dziatwy pochodzi ze sfer na tyle zamożnych, że może zdobyć się na kupno własnych łyżew. Biedniejsze dzieci może zaopatrzyć szkoła przez stworzenie wypożyczalni łyżew za minimalną opłatą na konserwację, lub nawet zupełnie darmo. Miejska szkoła, jako wyżej zorganizowana, z dobrze prosperującym komitetem rodzicielskim, może łatwiej znaleźć środki na kupno kilkudziesięciu par łyżew, niż jednoklasowa szkoła na wsi. Widzimy więc, że w szkole trzeciego stopnia, w szkole miejskiej, sprawa sprzętu łyżwiarskiego, choć z dużym wysiłkiem, da się załatwić.
Środowisko miejskie posiada z reguły przynajmniej jedno lodowisko, z którego za drobną opłatą można korzystać, nawet wieczorem. W mniejszych miastach ślizgawkę urządza któraś z organizacji społecznych, w większych traktuje się ją czasem jako przedsiębiorstwo prywatne. W obu wypadkach można zapewnić szkole jeżeli nie darmo to w każdym bądź razie za niską opłatą wstęp.
Nasza szkoła na przykład korzysta ze ślizgawki Związku Strzeleckiego. Kierownictwo za cały sezon zimowy wnosi jednorazową opłatę w wysokości 50 zł. Każdy uczeń ma bezpłatny wstęp przy okazaniu specjalnej legitymacji. Opłatę za ślizgawkę pokrywa szkoła z pieniędzy komitetu rodzicielskiego, który swoje dochody czerpie

ze składek rodziców. W ten sposób szkoła miejska może stworzyć niezbędne warunki do uprawiania przez dziatwę łyżwiarstwa. W tych warunkach można realizować odpowiedni punkt programu na poziomie wszystkich klas.

W naszej szkole sprawa szwankuje o tyle, że nie zdołano jeszcze zorganizować wypożyczalni łyżew, gdyż komitet był zajęty dobudówką w szkole. Mimo to bardzo znaczny procent dziatwy systematycznie jeździ na łyżwach, sporo czasu spędzając na lodzie. Na lekcjach gimnastyki jest to o tyle trudne, że część dzieci nie posiadającą łyżew należy zająć w inny sposób. Jeżdżą one na saneczkach z pobliskiej górki, lub odsuwają śnieg z lodu.



Po południu zbiera się stale grupka chętnych i spędza kilka godzin na lodzie, organizując na uboczu różne gry. Mimo braku w sprzęcie, sport łyżwiarski w naszej szkole znajduje gorących miłośników i bardzo dodatnio wpływa na rozwój fizyczny. W szkołach wiejskich łyżwiarstwo napotyka na trudności o wiele większe. Trudności te sprawiają, iż tylko w bardzo nielicznych wypadkach propaguje się wśród dziatwy wiejskiej jazdę na łyżwach. Prawdziwe łyżwy są na wsi nieznane: nic dziwnego, gdyż wydatek na kilka złotych dla przyjemności jest nie do pomyślenia przy dzisiejszych warunkach materialnych. Wykluczone więc jest, by ktoś mógł sobie nabyć prawdziwe łyżwy. Z drugiej strony dzieci wiejskie okazują tyle zamiłowania do jazdy na lodzie, że jeżdżą często boso (!), w butach, lub na drewnianych łyżwach, zrobionych własnym przemysłem. Niektórzy dochodzą do takiej akrobacji, że na prymitywnym sprzęcie wykonują bardzo trudne ewolucje. Jedynie drewniane łyżwy własnej roboty mogą rozwiązać zagadnienie sportu łyżwiarskiego na wsi. Nie będę opisywał jak wykonuje się prymitywną łyżwę, gdyż każdy potrafi znaleźć wyjaśnienia fachowe w literaturze sportów zimowych [1]).

Gdy dziatwa zaopatrzy się chociażby w najbardziej prymitywny sprzęt łyżwiarski,

---

[1]) Patrz „Rysunek i zajęcia praktyczne" rocznik 1934/35.

możemy wtenczas pożytecznie i przyjemnie przeprowadzać lekcje ćwiczeń cielesnych na lodzie.

Gdy kilka lat temu otrzymałem posadę na zapadłej wiosce, zabrałem ze sobą łyżwy. Na zimę rozlał strumyk płynący wśród obszernych błot. Lodu było poddostatkiem: ciągnął się na kilka kilometrów.

Po lekcjach używałem z rozkoszą łyżwiarstwa. Zbierała się dziatwa i młodzież. Niektórzy jeździli razem ze mną na łyżwach własnej roboty. Doprowadziłem do tego, iż jeszcze pierwszej zimy każde dziecko miało swoje łyżewki z drewnianą obsadą. Na gimnastyce wszystkie dzieci jeździły po lodzie.

Ponieważ śnieg zasypał lód, przeto wybraliśmy stosunkowo nie duży krąg, który oczyszczaliśmy po każdym śniegu. Gdy zaszła potrzeba braliśmy kilkanaście wiader i z przerębli zalewaliśmy ślizgawkę.

Przy dobrych chęciach i dużym zamiłowaniu nauczyciela do sportu łyżwiarskiego można go uprawiać niemal w każdych warunkach. Nie postawi się go może na należytym poziomie, lecz wykorzysta się walory łyżwiarstwa dla zdrowia wychowanków. Łyżwy prymitywne można zrobić bez żadnego wydatku, gdyż zawsze znajdzie się kawałek drutu, drzewo i sznurek. Jeżeli weźmiemy pod uwagę uzdolnienia ludności wiejskiej do majsterkowania, to nawiązanie w tej sprawie bliższego porozumienia z rodzicami może bardzo dodatnio odbić się na jakości wykonanych łyżew, gdyż chętnie pomoże je zrobić starszy brat lub ojciec dziecka.

Niestety, rodzice nie zawsze należycie ustosunkowują się do zabaw dzieci na lodzie. Uważają oni, że jest to niepotrzebne marnowanie czasu. Obawiają się również wypadku. Nauczyciel swoim wpływem może jednak ustosunkować należycie starszych do tej sprawy. Z czasem rodzice bardzo chętnym okiem patrzą na te zabawy nauczyciela z ich pociechami i sami zwracają uwagę na dodatnie strony tego stanu rzeczy. Stwierdzają np., że dzieci bardzo lubią nauczyciela i tłumaczą zaraz, „a, bo pan często chodzi z nimi na ślizgawkę".

Kończąc stwierdzam, iż trudności w krzewieniu wśród dziatwy sportu łyżwiarskiego są, lecz niemal zawsze może je usunąć dobra wola i zapał nauczyciela. Dlatego można powiedzieć, że jeżeli któraś ze szkół trzeciego stopnia przechodzi nad kwestią łyżwiarstwa do porządku dziennego; popełnia wielki grzech wobec przyjętych na siebie zadań. Szkoła powszechna winna dać uczniom elementarne podstawy łyżwiarstwa, a przede wszystkim rozbudzić zamiłowanie do jednego z najpiękniejszych sportów zimowych.

WITOLD RODZIEWICZ (Wilejka)

W SPRAWIE SZKOLNYCH KÓŁEK SPORTOWYCH[1]

III.

W obecnym programie ćwiczeń cielesnych punkt ciężkości przeniesiony jest z ćwiczeń gimnastycznych na gry, ćwiczenia polowe i wycieczki, które, jak program określa, są podstawową formą ruchu. Część tych prac można przelać na Koło Sportowe, bo naprawdę nauczyciel ćwiczeń cielesnych sam nie będzie w stanie tych wszystkich czynności wykonać. Weźmy np. kl. I gimnazjum: uczeń ma umieć orientować się i poruszać w terenie według stron świata przy pomocy słońca, zegarka, kompasu i gwiazd. Korzystać z mapy w celach orientacyjnych (orientowanie mapy przy pomocy kompasu). Znaleźć własne stanowisko i wskazać w terenie przedmioty przedstawione na ma-

[1]) Artykuł niniejszy jest skrótem obszerniejszej pracy, której dla braku miejsca nie możemy w całości wydrukować. (Redakcja).

pie i naodwrót. Mamy przerobić ćwiczenia orientacyjne w spostrzegawczości, wzrokowo i słuchowo (np. w lesie z kompasem, odnajdywanie drogi, ocenę odległości, wypatrywanie, szukanie, zasadzka itp.), naukę poruszania się całego zastępu w różnym terenie, a potem stosowne ćwiczenia w podchodzeniu i obserwacji, oraz gry z przeciwnikiem (np. po chorągiewki, zasadzka itp.). Ze sportów i wycieczek: pływanie, łyżwiarstwo, saneczkowanie, narciarstwo, łucznictwo, kolarstwo, wycieczki do 10 km dziennie.

Program liczy się z możliwościami danej szkoły i każe realizować to, co się da w danym środowisku. Mimo wszystko pracy mamy nawał. W tej dziedzinie szybko musimy wyszkolić odpowiednich przodowników. W zeszłym roku mieliśmy już kursy dla przodowników narciarskich w kilku miejscowościach na Wołyniu. W Kowlu zorganizowaliśmy kurs łuczniczy. Należałoby na terenie Kół przeprowadzić propagandę za uprawianiem wycieczek narciarskich, wodnych i turystyki pieszej. Koło mogłoby ogłaszać corocznie konkurs na najładniejszą wycieczkę dokonaną samodzielnie przez poszczególnych członków. Dotychczas obozy letnie urządzały drużyny harcerskie. Koło Sportowe może tu wejść w porozumienie z drużyną harcerską działającą na terenie tej samej szkoły i udostępnić spędzenie wakacji poza miastem większej ilości młodzieży. Koło winno też zachęcać swych członków do posiadania własnego sprzętu sportowego oraz zająć się wyrobem nart, kajaków dla własnego użytku i przyborów do zabaw i gier na użytek szkoły. Pracę tę można uskutecznić w pracowni zajęć praktycznych w porozumieniu z jej kierownikiem. Dużą przysługę Koło odda wypożyczając własny sprzęt młodzieży biedniejszej za darmo lub za niewielką opłatą. Wielkie walory wychowawcze ma praca materialna, wykonana przez Koło na rzecz szkoły. Np. Koło Sportowe gimnazjum kowelskiego walnie przyczyniło się do zbudowania własnego boiska szkolnego, co roku buduje lodowisko. Teraz za zadanie główne na przeciąg roku bieżącego i następnego postanowiliśmy budowę pływalni i przystani wioślarskiej. Koło ma zebrać część pieniędzy, a potem dopiero zwrócimy się do Dyrekcji Gimnazjum, Koła Rodzicielskiego, Komitetu Powiatowego W. F. i P. W. w prośbą o resztę. Przez czyn taki może najdobitniej realizuje się hasło **pracy dla Państwa, a nie korzyści z Państwa.**

Program ćwiczeń cielesnych zaznacza, że „pożyteczną jest rzeczą, by wychowawca fizyczny kierował czytelnictwem w dziale sportowym i uświadamiał młodzież o istotnych wartościach ćwiczeń cielesnych". Ten punkt programu możemy realizować w ramach Koła Sportowego przez stworzenie biblioteki sportowej, gdzie prócz dzieł fachowych byłyby książki omawiające czyny śmiałych lotników (Żwirko, Orliński, Skarżyński, Bajan), żeglarzy (Beniowski, Kolumb), podróżników-odkrywców (Arciszewski, Domeyko, Amundsen, Walter-Scott). Młodzież czytając i porównując prasę sportową i te książki, sama by znalazła różnicę pomiędzy czynami rekordowymi, które korzyść ludzkości, nauce, ojczyźnie przynoszą i wkraczają już w dziedzinę bohaterstwa, a zwykłymi popisami.

Zawody urządzane w szkole można podzielić na dwie grupy: te które mają być publicznym egzaminem z pracy rocznej i te, które nosić mają cechy pokazu; odbywają się one w dniu dorocznego święta W. F. i P. W. Drugie o charakterze współzawodniczym organizuje Koło Sportowe w ciągu roku. O ile pierwsze odbywać się winny możliwie przy najliczniejszym udziale publiczności, o tyle drugie odbywać się mają cicho, bez reklamy.

Przechodzę do ich omówienia. Na miesięcznym zebraniu Zarządu Koła (porządek dzienny: cośmy w ubiegłym miesiącu wykonali, co będziemy robić w bieżącym), jeżeli w danym miesiącu przypadają zawody, ustalamy w szczegółach sposób ich przeprowadzenia. Tak samo ustalamy, którzy członkowie mają brać w nich udział.

Jedyną wzmianką o zawodach jest afisz ręcznie zrobiony i wywieszony w gmachu szkoły. Żadnych specjalnych przygotowań do rozgrywek nie czynimy. To daje rękojmię, że odbędą się one w pożądanej atmosferze. Młodzież się nie denerwuje i szybko o spotkaniu zapomina wracając do swych normalnych zajęć. Dla zadokumentowania, że zawody są tylko pożyteczną rozrywką, która mieścić się musi w ramach normalnych zajęć szkolnych, nigdy po nich nie należałoby młodzieży zwalniać od obowiązku przygotowania się do nauki na dzień następny. Należy też pamiętać, że w zawody nawet najbardziej spokojnie prowadzone młodzież wkłada dużo wysiłku fizycznego i nerwowego, należy ją więc tak przed zawodami i po nich poddać dokładnemu badaniu lekarskiemu.

Musimy młodzież nauczyć należytego podejścia i oceniania wyników i zagadnień sportowych. Musimy żądać, aby stale grała dobrze, by umiała spokojnie wygrywać i spokojnie przegrywać. Aby nigdy porażek swych nie tłumaczyła pechem, niesprawiedliwym sędziowaniem, ale stwierdzeniem faktu, że przeciwnik w sumie był lepszy, aby w razach wątpliwych przyznawała słuszność przeciwnikowi, by więcej sobie ceniła samą grę, niż jej wynik. Mianem sportowca w szkole mamy nazywać ucznia wyróżniającego się nie tylko walorami fizycznymi, lecz i zaletami moralnymi umysłowymi, umiejącego walczyć z przeciwnikiem i samym sobą. Jeśli jakiś mistrz sportowy wyłamuje się z pod przepisów szkolnych i wpływa ujemnie w ten czy inny sposób na kolegów, z miejsca dla dobra Koła Sportowego należy go wykreślić poza nawias życia sportowego szkoły. Tylko w ten sposób postępując zapewnimy sobie odpowiednią atmosferę sportową w szkole.

...Niezależnie od ostatecznych ram, w jakie w krótkim czasie będzie ujęta praca klubów międzyszkolnych, śmiało powiedzieć można, że zakres pracy szkolnych kół sportowych nie będzie zwężony, a raczej rozszerzony. W nich bowiem ogniskuje się właściwa praca obejmująca całą młodzież danej szkoły. Co innego kluby międzyszkolne: te mają skupiać tylko elitę sportową i jednocześnie spełniać one będą niejako rolę pośrednika między szkołą a klubami pozaszkolnymi, do których młodzież po opuszczeniu szkoły winna się skierować, aby kontynuować pieczę nad zdrowiem fizycznym. Dlatego na kluby sportowe nie trzeba patrzeć jak na rozsadniki zła. Mają one szczytną misję do spełnienia, a jeżeli nie stoją zawsze na wysokości zadania, to już wina elementów, z których się rekrutują, i ich kierowników, którzy są nieraz owiani dobrymi chęciami, za mało jednak wiedzą o istocie i zadaniach sportu. I tu znów na wychowawców fizycznych spada nowy niezmiernej wagi obowiązek. Dla podniesienia tężyzny fizycznej w społeczeństwie musimy do tych klubów iść: pomóc w pracy, pokierować, wytworzyć odpowiednią atmosferę i nadać właściwy kierunek. Wielką pomoc oddadzą nam dobrze wyszkoleni nasi dawni członkowie szkolnych kół sportowych, którzy po zakończeniu studiów staną z nami do wspólnej pracy. Wtedy dopiero hasło: „Szkoła do życia" na terenie sportowym będzie zrealizowane.

Tezy

1. Koło Sportowe nadaje się do realizowania wychowania obywatelsko-państwowego.
2. Koło Sportowe ściśle współpracuje z hufcem szkolnym i drużyną harcerską.
3. Koło Sportowe winno posiadać regulamin z podaniem konkretnych zadań Koła.
4. Pracą Koła kieruje zarząd, dlatego należy zwrócić uwagę na dobór odpowiednich jednostek, zwłaszcza prezesa, skarbnika i gospodarza.
5. Dla podkreślenia harmonii stron fizycznych i umysłowych człowieka, do Koła Sportowego mogą należeć wszyscy uczniowie szkoły po ukończeniu 14 roku życia i uzyskaniu P. O. S.

6. Plan pracy Koła jest częścią planu wychowania fizycznego szkoły, dlatego opracowanie jego musi być szczegółowe, dokładne i uzgodnione z pracą Kół innych o podobnych zadaniach.
7. Szkoła otacza Koła Sportowe nie tylko opieką moralną, lecz i materialną.
8. Jeśli szkoła ma plan tygodniowy lekcji tak rozłożony, że wszystkie godziny i minuty, poświęcone na ćwiczenia cielesne, mogą być należycie realizowane i obejmują całą młodzież, wówczas nie tworzyć w ramach Koła dodatkowych, regularnych zajęć.
9. Praca Koła trwa również w czasie ferii świątecznych i letnich.
10. Koło Sportowe docenia rolę zawodów sportowych, jednak urządza je bez reklamy i widowiska, przy czym młodzież tak przed tym, jak i po zawodach, podawana jest szczegółowemu badaniu lekarskiemu.
11. Koło Sportowe zwraca uwagę na działanie, a nie na wynik.
12. Nie należy wymawiać uczniom, że zajmują się sportem, gdyż to zniechęca młodzież do uprawiania ćwiczeń cielesnych i skłania do uciekania do klubów pozaszkolnych.
13. Należy zwracać uwagę na życie sportowe pozaszkolne, gdyż w tej dziedzinie trudno izolować młodzież szkolną od wpływów.
14. Koło Sportowe ma wychować przyszłych aktywnych działaczy społecznych.

Wyciągi z protokółu

Walnego Zebrania Szkolnego Koła Sportowego Gimnazjum Państw. w Kowlu
Obecnych 120 członków. Budżet sprawozdawczy:

Dochód:			Rozchód:		
1. Saldo z dn. 20 sierpnia 1933 r.	33.62	zł	1. Budowa i konserw. ślizgawki	118.35	zł
2. Dochód ze ślizgawki	169.11	„	2. Reperacja sprzętu	7.30	„
3. Dochód z akademii morskiej	34.45	„	3. Zakup sprzętu	181.45	„
4. Dochód z zawodów	38.40	„	4. Niwelacja boiska	33.50	„
5. Dochód z Bratniej Pomocy	165.00	„	5. Wyjazd na zawody do Chełma	57.90	„
			6. Różne	23.05	„
			7. Saldo na dzień 20.VIII.1934	19.03	„
	440.58	zł		440.58	zł

Budżet zaproponowany:

Dochód:			Rozchód:		
1. Saldo z dn. 20 sierpnia 1934 r.	19.03	zł	1. Kupno szafy na album-kronikę, nagrody, książki Zarządu	50.00	zł
2. Dochód z zawodów	50.00	„	2. Kupno nagród (fotografie robione przez czł. Koła)	20.00	„
3. Dochód z akademii morskiej	40.00	„	3. Kupno sznura (boisko)	10.00	„
4. Dochód z akademii W. F.	40.00	„	4. Urządzenie ślizgawki	20.00	„
5. Dochód ze ślizgawki	250.00	„	5. Konserwacja ślizgawki	90.00	„
6. Dochód od Bratniej Pomocy	300.00	„	6. Zakup podręczników do Bibl.	20.00	„
			7. Zakup 3 par spodenek i 3 par pończoch hokejowych	48.00	„
			8. Zakup bramki hokejowej	15.00	„
			9. Na budowę przystani wioślarskiej i pływalni (na książkę K. K. O.)	360.00	„
			10. Sprowadzenie drużyny Gimn. Państw. w Łucku na zawody	50.00	„
			11. Nieprzewidziane	16.03	„
	699.03	zł		699.03	zł

Biblioteka Koła liczyła na dz. 20 sierpnia 1934 r. 88 książek, podzielonych na działy: 1) gimnastyki i sportu, 2) przysposobienia wojskowego, 3) harcerstwa, 4) turystyki. W ciągu roku wypożyczono 318 egzemplarzy.
Uchwalony plan pracy Koła na rok 1934/35 przedstawia się następująco:
Sierpiec — czerwiec. 1. Zbiórka funduszów na budowę przystani wioślarskiej i pływalni drogą obrócenia całego dochodu z Bratniej Pomocy na ten cel; dochodu z akademii Morskiej i akademii W. F. Zwrócenie się do Dyrekcji Gimnazjum, Powiatowego Komitetu W. F. i P. W., Komitetu Rodzicielskiego z prośbą o pomoc. 2. Ćwiczenia 10-minutowe prowadzą koledzy: w kl. I ab — Ochman, Rychliński, w kl. II ab — Przysucha, Dobrowolski, w kl. V ab — Leonowicz, Sataniewicz, w kl. VI — VIII — Krzemiński, Gajewski.
Wrzesień. 1. Udział w dorocznym święcie szkolnym W. F. kowelskich szkół średnich i powszechnych. 2. Rozgrywki klasowe w siatkówce i koszykówce.
Październik. 1. Rozgrywki klasowe w strzelaniu z broni małokalibrowej i szczypiorniaku. 2. Spotkanie w koszykówce z gimnazjum K. Erlich.
Listopad. 1. Udział w strzelaniu pod hasłem „10 strzałów ku chwale ojczyzny". 2. Zawody w siatkówce i koszykówce ze szkołą Mierniczo-Drogową. 3. Przygotowanie lodowiska. 4. Rozpoczęcie turnieju szachowego.
Grudzień. 1. Dokończenie turnieju szachowego. 2. Opieka nad lodowiskiem.
Styczeń. 1. Opieka nad lodowiskiem. 2. Udział członków Koła w narciarskim kursie (urządza drużyna harcerska) w Bucyniu względnie w Krzemieńcu. 3. Zawody klasowe w jeździe figurowej i hokeju.
Luty. 1. Udział w międzyszkolnych zawodach kowelskich szkół średnich w: a) jeździe figurowej, b) hokeju, c) narciarstwie, d) jeździe szybkiej na lodzie.
Marzec. 1. Zorganizowanie akademii W. F. (wspólnie z Żeńskim Kołem Sportowym).
Kwiecień. 1. Zorganizowanie akademii morskiej (wspólnie z Żeńskim Kołem Sportowym).
Maj. 1. Próba O. S. i P. O. S. 2. Trójmecz w siatkówce, koszykówce, lekkiej atletyce Gimnazjum Państwowe Kowel — Państwowa Szkoła Mierniczo-Drogowa Kowel — Gimnazjum Państwowe Łuck, w Kowlu.
Czerwiec. Marsz dwudniowy szlakiem Legionów: Maniewicze — Kościuchnówka (wspólnie z hufcem szkolnym).
Wakacje letnie. 1. Udział członków Koła w obozie wypoczynkowym urządzonym przez drużynę harcerską. 2. Zorganizowanie gier i zabaw w Kowlu (wypożyczenie sprzętu).

J. BĄCZKOWSKI (Kowel)

OPOWIADANO MI...

10 Podobno gdzieś zinterpretowano program ćwiczeń cielsnych w szkole powszechnej tak, że w każdej lekcji powinny być zabawy ze wszystkich grup zabawowych, nazwanych w programie. Ponadto program mówi dość wyraźnie o potrzebie podniesienia zainteresowania drogą częstej zmiany zabaw. Wobec tego w każdej lekcji zmieniano wszystkie zabawy na nowe.
Rezultat końcowy takiej interpretacji był nader smutny. Na każdej lekcji wyuczano sześciu nowych zabaw, a lekcje stały się nudną nauką zabaw, nie mającą nic wspólnego z ćwiczeniami cielesnymi. Nauczyciel męczył się układając i dobierając zabawy, dzieci nudziły się i przeklinały ćwiczenia cielesne.
Oto do czego może doprowadzić przesadna gorliwość.
11. Jeden z kolegów ostro zaatakował nowy program ćwiczeń cielesnych, który

chce nie wiadomo czego. „Dawniej człowiek — tak mówił — opracował sobie dziewięć wzorców lekcyjnych i pracował porządnie cały rok. Dziś wzorzec podobno jest zmieniony, trzymać się wzorca nie wolno i nie wiadomo co zrobić".

Aż w jakiejś dyskusji szydło wylazło z worka. Kolega w ogóle sam wzorców nie opracowywał, bo nie umiał, brał je natomiast gotowe od kogoś, kto znowu przywiózł je z jakiegoś kursu w. f. Lekcje prowadzone według wzorców opracowywanych dla zupełnie innych warunków nie nadawały się zupełnie dla danej szkoły, ale nasz kolega tego nie widział. Nie zastanowił się także i nad tym, że zasady, na których winna być oparta budowa lekcji ćwiczeń cielesnych, są całkowicie zgodne z zasadami owych wzorców lekcyjnych, które były w jego posiadaniu.

Słowem, im bardziej ktoś się trzyma wzorca lekcyjnego, tym słabiej jest do lekcji przygotowany. Nauczyciel dobrze przygotowany zna zasady, na których opiera się przygotowanie wzorców, zna i rozumie program. Lekcję przygotowuje sumiennie, ale nie trzyma się jej kurczowo, lecz w każdej chwili może ją zmienić i dostosować do warunków powstałych w danym czasie.

12. Pewnego razu, na konferencji rejonowej ktoś napadł na ćwiczenia cielesne, bo „dzieci trzeba odziać i nakarmić, a nie ćwiczyć". Powtórzyła się sytuacja z „Orki na ugorze" Wiktora, kiedy to nauczyciel starej daty, Trojak, wołał: „dajcie każdemu pajdę chleba, garnek mleka i buty na łapy, a wtedy zobaczymy, jak się rodzi radość, rozwija umysł, jak zdobywać zdrowie..."

Takie postawienie sprawy słuszne jest w oczach starego nauczyciela, wpatrzonego w nędzę dziecka wiejskiego; może być słuszne także i w ustach pisarza, któremu takie postawienie sprawy było potrzebne dla celów uwypuklenia stosunku inspektora do nauczycielstwa. Ani stary nauczyciel, ani pisarz nie są obowiązani dostosowywać się do wymagań nowoczesnej psychologii i fizjologii, choć byłoby nader pożądane, aby obaj byli ściśli. Takie ujmowanie sprawy natomiast nie przystoi nauczycielowi, a tym więcej kierownikowi, który ma ambicję nadążania za postępem nauki.

Winniśmy przecież wiedzieć, że im dziecko ma gorsze warunki rozwoju fizycznego w domu, tym bardziej winna mu te warunki stwarzać szkoła. A jeśli idzie o zabawy dla dzieci młodszych, to prof. dr F. Schneersohn stwierdza bezsprzecznie, że deficyt zabawy powoduje nerwowość dzieci tak fatalnie odbijającą się na późniejszym życiu dziecka (patrz F. Scheersohn: Samotność i nuda w życiu dzieci). Nie podlega dyskusji, że dzieci nieodzianych i głodnych nie można „ćwiczyć" w złym znaczeniu tego wyrazu, ale trochę radości, zabawy tak dobrze przyda się głodnemu i obdartemu, jak i doskonale odżywionemu i pięknie ubranemu. Im więcej smrodu i smutku w domu, tym więcej powietrza i radości winno dziecko znaleźć w szkole. Niechże choć w chwili zabawy zapomni o tym, co w jego otoczeniu jest złe i przykre.

SKRZYNKA ZAPYTAŃ

9. Kol. Zofia K. zapytuje nas, czy naprawdę muzyka przy ćwiczeniach cielsnych nie przynosi pożytku, ale nawet szkodę. Obserwacje Koleżanki wprawdzie przeczą temu, gdyż stosując przy ćwiczeniach gimnastycznych muzykę gramofonową zauważyła Koleżanka raczej wpływ dodatni: ożywienie ćwiczących.

Z tą muzyką to jest proszę Koleżanki tak. Jeśli ona jest dostosowana do ćwiczeń gimnastycznych, to przynosi istotny pożytek. Niestety, w praktyce jest akurat na odwrót, muzyka idzie sobie własną drogą, a ćwiczenia muszą się do niej dostosowywać. W takim wypadku naturalnie ćwiczenia nie osiągną całego możliwego rozmachu, zmieszczą się w czasie, ale nie w przestrzeni. Dobieranie muzyki do ćwiczeń nie jest rzeczą łatwą, bo nawet w gimnastyce porannej nadawanej codziennie

przez radio, którą prowadzą dobrzy specjaliści, zdarza się czasami, że tu i ówdzie rytm muzyczny nie jest całkowicie zgodny z rytmem ćwiczenia. Bardzo więc wątpię, czy stosowana przez Koleżankę muzyka gramofonowa odpowiada wymaganiom ćwiczeń.

10. Koleżanka St. T. zapytuje, czy pozycja wyjściowa do ćwiczeń tułowia „ra' miona łukiem nad głową", jest pozycją korzystną. Naszym zdaniem raczej nie, gdyż pozycja ta zdecydowanie usztywnia pas barkowy przez napięcie mięśni okalających stawy barkowe, a mięśnie te muszą być napięte dla utrzymania wzniesionych w górę ramion. Jeśli więc z tej pozycji zastosujemy np. skłon boczny, to siłą rzeczy ruch odbędzie się w odcinku lędźwiowym, gdyż przez usztywnienie pasa barkowego usztywniamy również i odcinek piersiowy kręgosłupa. A przecież przy wszystkich skłonach tułowia bardzo nam zależy na uruchomieniu odcinka piersiowego.

11. Kolega J. Kol. zapytuje, jak przeciwdziałać spadaniu na głowę ćwiczących przeskoki rozkroczne przez kozła. Miał Kolega już trzy takie wypadki, które tylko szczęśliwym trafem nie skończyły się tragicznie. Proszę Kolegi, należy zwrócić uwagę na wyuczenie prawidłowego lotu po drugim odbiciu, to znaczy po odbiciu rękami. Po odbiciu rękami winny one być jak najszybciej oderwane od przyrządu, tułów wyprostowany i raczej odchylony w górnej części nieco w tył. Ćwiczący zaś prawdopodobnie nie odbijają się rękami, lecz podpierają się i „jadą" na rękach do czasu, aż tułów minie przyrząd. Wskutek tego ręce pozostają z tyłu między nogami i głowa wraz z górną częścią tułowia pochyla się mocno do przodu. Powoduje to upadek głową w dół po przeskoku, a upadek taki istotnie może się skończyć bardzo smutnie. Należy na mniejszych wysokościach doprowadzić do opanowania postawy w skoku.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

T. Biernakiewicz. Jak uczyć dzieci i młodzież jazdy na nartach. Kraków 1937. Nakł. Tow. Krzewienia Narciarstwa, str. 86.

Książka niniejsza, jak sam autor zaznacza, jest pomyślana „jako podręcznik dla nauczycieli i instruktorów narciarstwa, obeznanych dobrze zarówno z praktyką jazdy na nartach, jak i z dotychczasową metodą nauczania", chodzi w niej bowiem tylko o przedstawienie metody naturalnej, którą zaczęto od 1930 roku stosować w Austrii do nauczania młodzieży szkolnej. Główną zasadą metody naturalnej jest „wdrażanie dziecka w nowy dla niego ruch ślizgowy na nartach drogą naturalnego rozwijania motoryczności dziecka". Cechy charakterystyczne naturalnej metody nauczania autor opisuje następująco: „1) jazda z nartami równoległymi, z wyzyskaniem siły ciężkości ciała, tzn. z zamachem w kierunku jej działania, przy pomocy całego ciała, które skręca się śrubowo; 2) wyzyskanie właściwości terenu i jego zasadniczych form, występujących w naturze; 3) w ścisłej łączności z poprzednim pozostaje stosowanie przez nauczyciela odpowiednio dobranych i stopniowanych zadań ruchowo-cielesnych, które dzieci rozwiązują najzupełniej samodzielnie, tzn. bez udzielania im ani z góry, ani w czasie wykonywania ćwiczenia wskazówek i poleceń".

Metoda naturalna eliminuje kątowe ustawienie nart, a więc opór, pług, łuk z oporu i nożyce. Szczególnie usuwa je całkowicie z nauczania początkowego i nauczania dzieci. Autor metodę wyż wzmiankowaną przedstawił dokładnie w części I (ogólnej), a w części II (nauka jazdy na nartach) dał przykłady ćwiczeń i zabaw dostosowanych do wywodów teoretycznych.

Trudno jest, nie sprawdziwszy w terenie na dziatwie metody tej i tak podanej przez autora, orzekać o praktyczności niniejszego podręcznika. Dokładna jednak lektura daje dużo materiału rzeczowo opracowanego i budzi przeświadczenie o wartościach pracy T. Biernakiewicza. Podręcznik niniejszy zalecony jest przez komisję sportową P. Z. N.

Dr Władysław Dybowski. Badanie zdolności fizycznej dla celów wychowania fizycznego i sportu. Wyd. II. Nakł. „Naszej Księgarni" 1936, str. 99 + załączniki.

Praca niniejsza, której II wydanie zmienione i uzupełnione z radością notujemy obecnie, przeznaczona jest zarówno dla lekarzy sportowych jak i dla wychowawców fizycznych, instruktorów i trenerów.
Zawiera ona: instrukcję dla poradni sportowo-lekarskich, omówienie istoty poradnictwa sportowo-lekarskiego, sposób prowadzenia badań dla karty sprawności, próbę sprawności fizycznej, sposób przeprowadzania badań dla karty lekarskiej, omówienie ogólnej oceny lekarskiej i wskazówek dla badanego, omówienie kontaktu lekarza z instruktorem oraz załączniki (wzory): kartę sprawności, kartę lekarską, książeczkę sportowo-lekarską i książkę kontroli badań lekarskich.

Bohdan Pawłowicz. Kolorowe serca. Warszawa 1936. Instytut Wydawniczy „Biblioteka Polska", str. 160.

Mohamed ben Ali i Ali ben Mohamed — to dwaj „kolorowi" przyjaciele, którzy wiodą dni pracowite w porcie Algeru jako przewoźnicy. Na wypożyczonej lub wynajętej łodzi przewożą na ląd pasażerów ze statków, które zatrzymują się zazwyczaj zdala od algerskiego molo. Jeden z parowców angielskich, tajemniczy „Arran", przywozi im jasnowłosego przyjaciela imieniem Willi. Dowódcą grupy staje się kolorowy Mohamed. Góruje nad przyjaciółmi niezwykłą zaradnością, jest poprostu urodzonym wodzem. Jasnowłosy europejczyk wnosi do zespołu pierwiastek trzeźwego rozumowania. Mały Ali — tajemniczą intuicję wschodu.
„Aran" staje się terenem buntu załogi przeciw kapitanowi. Trzej przyjaciele biorą w walce czynny udział. Brudna sprawa szpiegowska oraz zawiła historia przemytu broni, przedstawione zręcznie i zajmująco, dostarczają bohaterom okazji do niezwykłych perypetii, a czytelnikowi — interesującej a niekiedy wzruszającej lektury. Miłośnikom egzotycznych przygód książka podoba się na pewno. Napisana jest ciekawie, ładnie, dobrze i skutkiem tego nadaje się do bibliotek sportowych i kół L. M. K.

W. Hulewicz. Gniazdo Żelaznego Wilka. Książnica-Atlas. Lwów-Warszawa. Str. 72. Zł 1.50.

Książeczka „Gniazdo Żelaznego Wilka" już samym tytułem zapowiada, że będzie w niej mowa o czymś nieznanym, egzotycznym. Dla iluż jeszcze Polaków Wilno jest miastem tajemnic, znanem co najwyżej powierzchownie! Autor wprowadza czytelnika w te czarowne tajemnice przy pomocy swobodnej gawędy, budząc jego zaciekawienie i wzmagając podziw. Przechadza się z nim po uroczych zaułkach, wśród starych pałaców i kościołów, między drzewami i dworkami, po pagórkach i nad rzeką. Opowiada o dramatycznych, pełnych chwały dziejach tego miasta. Wywołuje z mroków dziwne legendy. Na tym tle maluje obraz życia dzisiejszego Wilna, miasta nauki i sztuki, miasta turystyki i sportów. Książeczkę czyta się, jak barwną ko-

respondencję z fascynującej podróży. Wiele znajdujemy w niej osobliwości; po takiej lekturze lepiej zrozumiemy ducha Wileńszczyzny, odczujemy głębiej rytm poezji mickiewiczowskiej.

Książeczkę zdobi 15 przepięknych zdjęć Jana Bułhaka.

Zofia Bardówna. Jak dobrze nam... Warszawa, 1936. Biblioteka Polska, str. 117.

Tytuł książki Bardówny wzięty jest z pierwszych słów harcerskiej piosenki i świadczy wyraźnie o tendencjach autorki. Jest to miła, bezpretensjonalna opowieść o przeżyciach obozowych dwunastu młodych harcerek. Nieźle zarysowane są sylwetki dziewcząt o różnorodnych charakterach i upodobaniach, ścierających się na tle wspólnego życia, w którym dobro gromady wymaga ograniczenia egoizmu jednostek. Pewne zastrzeżenie budzi jedynie historia z namiotem zrzuconym na głowy dziewcząt przez druha Franka z pomocą wiejskich parobków. „Dowcip" ten wydaje nam się bardzo wątpliwej wartości. Natomiast miły, nie pozbawiony pewnego elementu poezji, jakkolwiek nie pogłębiony jest opis przyrzeczenia składanego przez najmłodsze dziewczynki przy obozowym ognisku. Ilustracje, wykonane przez autorkę, bardzo słabe.

Książka Bardówny nadaje się dla młodzieży, a zwłaszcza dla dziewcząt starszych klas szkół powszechnych.

M. W.

Z ŻYCIA KOMISJI

Z ŻYCIA KOMISJI

W okresie ferii Bożego Narodzenia spędziło czas na kursach narciarskich, organizowanych przez Komisję W. F. i Wczasów ogółem 227 Koleżanek i Kolegów.

18-dniowe kursy odbyły się w Zakopanem (Zarządu Głównego Z. N. P. i Okręgu Warszawskiego — W. K. N.) i w Bukowinie (także Okręgu Warszawskiego).

Dzięki dobrym warunkom śniegowym i sprężystej organizacji Kol. Kol. Kierowników Lewandowskiego, Lechowskiego i Rysińskiego kursy były całkowicie udane pod względem wyszkoleniowym, wypoczynkowym oraz towarzyskim. Świadczy o tym szereg głosów, których z braku miejsca tylko jeden poniżej pomieszczamy.

GARŚĆ WRAŻEŃ Z KURSU NARCIARSKIEGO W ZAKOPANEM.

Bez wielkich wstępów i omówień powiem krótko, że kurs narciarski w Zakopanem organizowany przez Komisję W. F. i Wcz. Zarz. Gł. Z. N. P. spełnił swoje zadanie: uczestnicy skorzystali bardzo wiele z nauki jazdy na nartach, mieli kształcące a przyjemne rozrywki, mieli w „Domu Zdrowia" dobre warunki dla wypoczynku. Poza tym, co bardzo ważne, pobyt na kursie był tani, bo wynosił 3 zł dziennie od osoby. To oczywiście zasługa umiejętnej gospodarki p. Z. Olczakowej.

Ambicją instruktora kol. Kalinowskiego było nauczyć jazdy na nartach, rozbudzić zamiłowanie do tego sportu i, jak sam o tym mówił, zainteresować pięknem gór w okresie zimowym. Grupa narciarzy każdego dnia zdobywała „nowe ewolucje" narciarskie, a pogoda, jakiej od kilku lat nie było w Zakopanem, w dużej mierze

przyczyniła się do realizacji zamierzeń instruktora. Kol. Kalinowski wzruszał troską o postępy „uczniów" i dbałością o zdrowie i — co powinno być jego dumą — nie było ani jednego wypadku wśród naszych narciarzy, mimo zjazdów nawet z — Kasprowego!

Wieczorami przy świetle księżyca narciarze chodzili na niedalekie wycieczki. Sunęły cicho narty, a ludzie milczącym zachwytem oddawali cześć otaczającemu pięknu. Ktoś tam orzekł, że na śniegu iskrzą się diamenty, których nikt nie zbiera. Mylił się. Zbierali je wszyscy do swych serc, owe najcenniejsze diamenty, jakimi są chwile podniosłych, niecodziennych wzruszeń...

Różnorodność przeżyć, których dostarczały celowo obmyślane atrakcje, bardzo urozmaicała pobyt uczestników kursu.

Kol. Malicki, dyr. Sanatorium Naucz. w Zakopanem, opowiedział kursistom o psychice górali, o ich swoistym światopoglądzie i zwyczajach, ożywiając swą pogadnkę żywą, barwną, pełną humoru gwarą góralską.

Wśród uczestników kursu byli koledzy, którzy potrafili własnymi zainteresowaniami ogół ożywić. Tak więc kol. T. Żygler, znawca pieśni i tańców góralskich — zorganizował piękny wieczór góralski. Kiedy indziej znów gawęda kol. L. Życkiego — literata i podróżnika — przeniosła słuchaczy na słoneczną wyspę Korsykę. Poza rozrywkami znalazł się referat dyskusyjny na temat: „Nauczyciel w społeczeństwie" mający na celu zespolenie sił nauczycielskich pod sztandarem ideologii Związku. Kwestia to szczególnie ważna i aktualna. Nie mogę też pominąć wycieczki, która zrobiła niezapomniane wrażenie na uczestnikach kursu, wycieczki-pielgrzymki do Poronina, do Mauzoleum Wielkiego Poety. W zadumie patrzyli wszyscy na Jego

„przystań nad rzeką
tu, nad tą burtą kamienną,
pod szumów wieczystych opieką" [1]).

Wieczorem tego samego dnia kol. E. Kłoniecki naucz. z Zakopanego, opowiedział uczestnikom o ostatnich latach życia Jana Kasprowicza, o jego umiłowaniach, o jego wielkiej prostocie i o Harendzie, na którą patrzyliśmy, my ludzie zmęczeni pracą tak jak to mówi sam Poeta:

„Niema tu nic szczególnego
Żadnych tu dziwów świata.
Fundament ze skalnych odłamów
Z płazów świerkowych chata.

Przed chatą mały ogródek,
A w nim — o ludzie zmęczeni —
Czuwa nad waszym spoczynkiem,
Rząd pewnych siebie jasieni" [2]).

Żeby już niczego nie pominąć wspomnę jeszcze o trzech zabawach tanecznych, w których wzięły udział i inne kursy naucz. w Zakopanem. Nastrój na zabawach był pełen żywej radości.

---

[1]) J. Kasprowicz: „Księga Ubogich".
[2]) J. Kasprowicz: „Księga Ubogich".

„Wczasy" sześćdziesięciu uczestników kursu były dla nich zasłużonym i dobrym wypoczynkiem.

Kol. Z. Lewandowski, kierownik kursu, może być zadowolony ze swej solidnej i istotnie społecznej pracy związkowca.

L. FRYDRYCHOWSKA

KRONIKA

ZMIANY PERSONALNE

Z dniem 1 lutego b. r. stanowisko wizytatora wychowania fizycznego w Ministerstwie W.R. i O.P. objął dotychczasowy instruktor W. F. Okręgu Warszawskiego p. Marian Krawczyk, autor znanych podręczników: „Ćwiczenia cielesne w szkole powszechnej (realizacja nowego programu)" oraz „Ćwiczę i wychowuję".

W Kuratorium Warszawskim stanowiska instruktorów okręgowych objęli p. Kazimierz Weyrauch, były instruktor Państw. Inst. Wych. Fiz. i p. Magritta, dotychczasowy instruktor Kuratorium Krakowskiego.

REORGANIZACJA W. F. I SPORTU W ANGLII

W Anglii ogłoszono „Białą Księgę", w której zostały zgromadzone propozycje, jakie rząd zamierza przedstawić parlamentowi w sprawie reorganizacji wychowania fizycznego i sportu. Koszty, przewidziane w związku z realizacją tych projektów sięgają 2 milionów funtów. Projekt przewiduje przebudowę i ulepszenie licznych stadionów, basenów do pływania, parków publicznych oraz budowę wielu nowych urządzeń sportowych. W pobliżu Londynu ma być wybudowany instytut, którego zadaniem będzie kształcenie instruktorów i instruktorek wychowania fizycznego oraz nauczycieli gimnastyki w szkołach państwowych i prywatnych.

WYCHOWANIE FIZYCZNE I HIGIENA SZKOLNA W BUDŻECIE PAŃSTWOWYM

Fundusze preliminowane na cele wychowania fizycznego w porównaniu z bieżącym rokiem budżetowym nie uległy zmianie. Kwotą złotych 6.945.000 administruje Państwowy Urząd W. F. i P. W.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW MACHOWSKI